أمراض شائعة

الصُّدَاع والشَّقيقة

بقلم
الدكتور/ موسى الخطيب

مكتبة الإيمان
المنصورة - أمام جامعة الأزهر
ت : ٣٥٧٨٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

«اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا

وأنت تجعل الصعب إن شئت سهلا»

الطبعة الأولى

١٤١٦هـ - ١٩٩٦م

مكتبة الإيمان للنشر والتوزيع

المنصورة : أمام جامعة الأزهر

ت: ٣٥٧٨٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

إن الصداع (ألم الرأس) النابض لمن أكثر الأمور إزعاجا فضلا عن أنه من أكثر الأمراض شيوعا اليوم، فعدد الذين يأتون إلى عيادات الأطباء شاكين من أعراض الصداع يفوق عدد الذين يشكون من أى مرض آخر ونسبة ١ : ١٠ من الناس يشكون من الصداع.

فى الحقيقة ليس الصداع مرضا قائما بذاته، وإنما شأنه شأن كافة أنماط الألم الأخرى بل يدخل الصداع كأحد الأعراض لأحوال مرضية عديدة تستوجب البحث والتقصى للوقوف على السبب الأصلى له.

وهذا ما يجعل معالجة الصداع صعبة، ويدفع الكثيرين إلى تناول الكثير من المهدئات والمسكنات مما يساعد على الإدمان، وقليلا ما يكون الصداع ناتجا عن مرض فى الدماغ، وأكثر الأسباب تكمن فى اضطرابات الأوعية الدموية أو اضطرابات الغلاف السحائى للدماغ، أو العضلات التى توجد فى الرأس على الجهة الخارجية، فالصداع مشكلة اجتماعية، ويجب علينا معالجة السبب؛ لأن معالجة الألم فقط لا تجدى نفعا.

فهم الصداع والشقيقة يصف تلك الأنواع النادرة من الصداع والتى يجب أن تولى اهتماما طبيا متخصصا، أى يشكل أساس تلك التى تنشأ حديثا وتصير أكثر حدة، أو تحدث فى فترات قصيرة ومتزايدة، أو الصداع الذى يرافقه فقدان للوعى أو انعدام الرؤية، ذلك أن بعض أنواع الصداع يكون عارضا لخلل خطير، واستشارة الطبيب فى مثل هذه الحالات أمر واجب لايحتمل التأخير أو التأجيل والاكتفاء بتعاطى المهدئات والمسكنات من الخطورة بمكان؛ لأنها قد يحرم المريض من فرصة التشخيص المبكر لمرض خطير يعتريه، ويفوت عليه فرصة العلاج الناجع لمعاناته، كما قد يعرضه للإدمان اللعين على المسكنات والمخدرات التى تذهب العقل وتسلب الإرادة.

إن الأبحاث الطبية عن الصداع والشقيقة (الصداع النصفى) تتقدم بسرعة

هائلة، ويهدف هذا الكتاب الموجز إلى إلقاء الضوء على الصداع كشكوى شائعة ذات أسباب مختلفة تتراوح بين الهين الذى لا يحتاج إلى أى نوع من العلاج إلى الخطير الذى يستلزم علاجا عاجلا لا يحتمل التأخير، كما يتعرض بالشرح والتحليل لأنماط الصداع، والصداع النصفى المختلفة، ويلقى الضوء على الأبحاث الجارية وبعض النظريات الجديدة التى قدمت فى مجال دراسة هذا الاعتدال الذى لا يكاد ينجو منه طفل أو حدث أو كهل على وجه البسيطة. . وبشكل جوهرى فإن فهم الصداع والشقيقة هو دليل عملى للاعتماد على الذات ـ قد أوضحت التقارير الطبية الحديثة أن ثلثى حالات الصداع والشقيقة تستفيد من الاعتماد على الذات.

ويضم الكتاب أيضا بين صفحاته تفصيلا للرأى الطبى التقليدى فى معالجة الصداع، بالإضافة إلى ملحق لمجموعة من العلاجات المكملة كالعلاج بالأعشاب والوخز بالإبر والعلاج المثيل وتقنية الكسندر هذا للذين يودون محاربة الصداع بدون اللجوء للأدوية.

والأمل كبير أن يجد القارئ بين سطوره فائدة محققة وراحة منشودة

والله ولى التوفيق

المؤلف

دكتور/ موسى الخطيب

الباب الأول: الصَّداع

*****

أولا: حتى تعرف الصُداع

* لمحة تاريخية عن المرض.
* الصداع فى الطب الحديث.
* المرأة.. والصداع.
* بعض الاقتراحات للحد من الصداع
* ألم الرأس فى بحث طبى تجريبى (خلاصة وسيأتى التفصيل).

أولا: حتى تعرف الصُداع

إذا كنت تعيش العصر.. فلابد أن تعرف أكثر وأكثر عن أمراضه.. وفى مقدمتها يأتى الصداع..!

*** لمحة تاريخية عن المرض:**

وجع الرأس أو الصداع من الآلام القديمة التى صادفت الإنسان فمنذ وجوده على الأرض.. ومنذ آلاف السنين والأطباء يتساءلون عن الأعراض التى تظهر فى حالة الإصابة بالصداع؟!.. وتدل المعلومات القديمة أن عددًا كبيرًا من سكان القبور فى الماضى البعيدة كانوا يشكون من الصداع كما يشكو أبناء القرن العشرين، والدليل على ذلك أن أكثر الجماجم القديمة تحمل علامات ثقوب فى الرأس والتى تدل على بعض الطرق القديمة لمعرفة مصدر الألم، ولمحاولة معالجته، وكانت تستعمل قديما آلات متنوعة وعديدة لمعالجة الصداع، ولكننا مازلنا نتساءل حاليا عما إذا كانت هذه الطرق قد أدت إلى شفائهم من الآلام العديدة أو أنهم قد أخذوها معهم إلى القبور..؟!

لحسن الحظ أنه يمكن الآن تشخيص الصداع دون اللجوء إلى ثقب الرأس لمعرفة سبب الألم؛ لأن عملية كهذه تقتصر الآن فقط على الذين يشكون من وجود «خرّاج» فى الدماغ.

إن التقدم الذى حصل فى عالم التكنولوجيا قد أدى خدمة كبيرة لعالم الطب من حيث دقة الفحوصات التى تقوم بها حاليا للكشف عن سبب الصداع الذى قد يصيب كل منا، فى أى فترة من فترات حياته، وقد استطعنا حديثا، بفضل الله وتوفيقه، أن نفرّق بين الآلام العديدة التى تصيب الرأس بحيث يمكن معالجة كل منها بعد معالجة السبب.

عُرِف الصداع منذ أقدم العصور.. وأقدم وصف وصل إلينا من عهد قدماء المصريين إذ تحوى بردية (إيبرس) الطبية الشهيرة.. وهى أقدم دائرة معارف طبية معروفة أكثر من (٨٠٠) وصفة لشتى الأمراض والعناية بالصحة (من حوالى ٣٥٠٠ سنة).. وصفوا الصداع وصفا دقيقا وعرفوه بأنه ألم الرأس النابض، ووصفوا له العلاج وبالطبع دون أن يحددوا السبب لكنهم حددوا بعض أنواع

الصداع من نوع شديد متواصل، وإلى نوع بسيط.

ووصفوا الصداع النصفى (الشقيقة) بأنه يصيب أحد جانبى الرأس، ويحصل على فترات ويمكن أن يتبعه أعراض هضمية من استفراغ وألم.

وجاء من بعدهم أطباء الإغريق، ولم يزد وصفهم للصداع على وصف الطبيب المصرى القديم.. وقد ذُكر نفس المعنى فى كتابات الصين القديمة فى زمن متقارب.. حتى أيام ازدهار الطب العربى على أيدى نجومه الكبار: ابن سينا والرازى وابن النفيس وابن ميمون والزهراوى وغيرهم .. لم يزد على الوصف القديم شيء ذو قيمة، وكانت الوصفات العلاجية لا تختلف عن وصفات أطباء مصر القديمة. ولم يكن بالمستطاع غير ذلك، أى إضافة جديد طوال آلاف السنين طالما كانت أسباب المرض خافية وبعيدة عن التصور.

والغريب أن العالم جاليان (gallian) من القرن الرابع عشر قد شبه أعراض الصداع بأعراض بعض أمراض الدماغ (الصرع) Epilepsy وفى عام (١٧١٤) اعتقد العالم «شالرز» Charles lepoix بأن الصداع ناتج عن تغيرات جوية.

وفى عام (١٨٦٠) كتب Dubois lymond على أن الصداع ما هو إلا نتيجة ضغط على الأوعية العصبية الشعرية فى الدماغ.

وفى سنة (١٨٧٦) كتبوا على أن الصداع جانبى - ومرحلى - مع حصول اضطرابات فى الرؤية.

*الصداع فى الطب الحديث:

أما التعريف الطبى الحديث للصداع فهو ألم شديد مزعج، أو ألم مرحلى نابض يصيب أى جزء من الرأس، وقد يتركز فى الجبهة وحينئذ يعرف بالصداع الجبهى أو فى الصدغ ويعرف (بالصداع الصدغى)، أو فى مؤخرة الرأس (ويعرف بصداع المؤخرة)، وقد يشتد عند قمة الرأس، أو يقتصر على أحد شقيها ويعرف (بالشقيقة) أو صداع نصف الرأس، وهو الصداع الوحيد الجانبى وسنفرد له فصلا خاصا لشيوعه وأهميته.

ومن الطريف أن الخلايا العصبية فى الدماغ غير حساسة للألم لذلك لا يمكن للصداع أن ينشأ عنها بل إنه ينشأ عن الأجزاء الأخرى الحساسة للألم كالأوعية

الدموية الدماغية والسحايا وأوعيتها الدموية وعظام الجمجمة، إذ ينتقل الألم من هذه الأجزاء عن طريق الأعصاب الودية إلى السرير البصرى ومنه إلى القشرة الدماغية التى يقتصر دورها على إدراك هذا الألم.

إن أغلب أسباب الصداع وعائية المنشأ، إذ أن انقباض وتوسّع الأوعية السابقة الذكر، بسبب اضطراب آلية التوازن فيها هو السبب الرئيسى للصداع.

وتتميز كافة ضروب الصداع الناشئ من داخل الجمجمة بألم نابض بعكس الأصل الوعائى لها، ويشتد الألم مع الإجهاد والسُّعال والعطاس والحزق أو العصر عند التبرز والتبول أو عند محاولة رفع شىء ثقيل كاسطوانة البوتاجاز وما شابهها وتسهم آليات عدة فى إحداث الصداع، لعل أهمها انقباض العضلات الإرادية وبخاصة عضلات الرقبة فى حالات «صداع التوتر» و «الألم المحوّل أو الرجيع» الذى ينشأ من أمراض العين، والأذن والأنف والحنجرة، والأسنان والرقبة، وتوسع الشرايين المخية فى الحميات وارتفاع ضغط الدم ونقص الأكسجين فى المناطق المرتفعة وبعض الأمراض الصدرية التى تؤثر على كفاءة التنفس وعقب النوبات الصرعية والتعرض لموسعات الشرايين وارتجاج المخ، وتوسّع الشرايين خارج الجمجمة فى حالات الشقيقة (الصداع النصفى)، وارتفاع الضغط داخل الجمجمة وأثره على الشرايين المخية، وتوسّع الجيوب الوريدية أو الشد عليها مثل الصداع الذى يعقب «بزل النخاع» والالتهاب السحائى (التهاب الأغشية المجللة للمخ أو المخيخ وجذع الدماغ والنخاع الشوكى)، والتهاب الشريان الصدغى، وانضغاط أعصاب الجمجمة المحتوية على ألياف حسّية بواسطة آفة تحتل حيّزا داخل الجمجمة كأورام المخ، كما أن العوامل النفسية تلعب دوراً هاما فى الإصابة ببعض أنواع الصداع عن طريق تقبض عضلات الرأس والرقبة.

* المرأة... والصداع :

قد لا تتحمل المرأة الصداع مثل الرجل . . وقد يتصرف الرجل أمام الصداع بأسلوب تعجز عنه المرأة، وقد يعتقد الرجل أن هناك أساليب قد تبعده عن الصداع. . وقد تكون المرأة أكثر حساسية من الرجل. . وغالبا فإن ضغوط المرأة تختلف عن ضغوط الرجل. . ولكن المهم فى متاعب الصُّداع أنه لعبة المرأة، هكذا يقول «الدكتور أندريه براد لييه» أستاذ الأمراض الباطنية بكلية طب جامعة باريس

والدكتور براد لبية متخصص فى أمراض الحساسية ورئيس نادى الصداع بباريس الذى يضم النسبة الكبرى من أعضائه من النساء،ويعتبر الصداع من أمراض الحساسية. .وهو يرى أن الصداع بدأ مع حياة الرجل والمرأة ويقول إنها خلقت الصداع. . وتعاملت معه. . ثم وقعت صريعة له،وإذا كان للصداع خمسة أنواع فإن المرأة تتفوق على الرجل فى الإصابة بأكثر من أربعة أنواع منه، ولعل صداع الميجرين (الشقيقة) هو أكثر أنواع الصداع انتشارا بين النساء يليه الصداع العصبى والنفسى.

والمرأة تملك العديد من الأسباب لجعل الصداع رفيقا لها . . وما من امرأة إلا وحملت فى حقيقة يدها المسكنات والعطر والمناديل كأسلحة للصداع. . والرجل له وحدة الجاذبية والدموع. . !

وللصداع مواعيد فهناك صداع الفجر والصباح والظهيرة، وصداع المساء والليل، وما بعد منتصف الليل، وصداع الفجر سببه ضغط الدم العالى وصداع الصباح المبكر هو الميجرين (الشقيقة)، وصداع الظهيرة هو الصداع الذى تسببه الجيوب الأنفية، وصداع ما بعد الظهيرة هو الصداع النفسى، وصداع الليل سببه متاعب العيون والقراءة غير الصحية وإجهاد الكتابة والقراءة. . أما صداع ما بعد منتصف الليل فهو يخص الذين يسرفون فى شرب الكحوليات. .

وصداع ضغط الدم العالى يصيب الجزء الخلفى من الرأس، وصداع الشقيقة يصيب شمال الرأس الجانبى أو يمينه وهو يصيب نصف الرأس وفى اتجاه واحد وقد يصيب البعض خلف الرأس. . وهذا الميجرين أسوأ أنواع الصداع وأكثرها ألما. وينصح الدكتور براد لبيه مرضى الشقيقة عندما تصيبهم النوبة أن يلجأوا إلى حجرة مظلمة. . وأن يلجأوا إلى الهدوء والسكينة جالسين القرفصاء حتى لا يتعرضوا لأية مضايقات تزيد من صداعهم، ويهربون من الضوء. . وثمة ثلاثة أنواع من العلاج، وهذه العقاقير تخفّض من صداع الشقيقة حتى يجد الطب سببا للإصابة بالصداع الذى تقول الأبحاث أنه سبب الصداع هو وجود مواد مثل الترامين.

أما الصداع النفسى والعصبى فهو يصيب منتصف الرأس وعلى جانبى الرأس أيضا وصداع الجيوب الأنفية يصيب الجزء الأمامى وثمة مأكولات ومشروبات

تسبب الصداع المؤقت والطارئ الذى يزور الإنسان مرة واحدة عارضة وينساه.. وأغلب هذه المأكولات تتمتع بنصيب من مادة الترامين.. مثل المأكولات المحفوظة والمعقّمة والمخمرة، وبعض العقاقير والأدوية والملح كما أن الحرارة الشديدة والجوع والتخمة والبرد كلها تسبّب الصداع المؤقت. وأيضا الضوضاء والتلوث والضغوط النفسية والعصبية، والعمل المملّ والزحام والظلم والاضطهاد.

وعموما فإن كل أنواع الصداع سببها معروف.. مثل صداع الجيوب الأنفية والعيون، والنظارات غير الصحية، والقراءات المعيبة، وضغط الدم العالى، والكلى، والضغوط النفسية والعصبية إلا صداع الشقيقة[1] غير المعروف سببه حتى الآن وإن كان معروفا أن الوراثة من بعض أسبابه والبعض الآخر غير معروف أسبابه، ونسبة منه سببها القرف والملل والإحباط النفسى.

* بعض الاقتراحات للحد من الصداع:

هذه الاقتراحات ليست دواءً يُعطى عن طريق الفم، أو العضل أو الوريد، ولكنها عبارة عن إرشادات قد تهم الصغير والكبير منا، مما يساعدهم على تحقيق آمالهم والتخلص من الصداع دون أن تتأثر أعصابهم.. وهى على سبيل المثال..

١ـ عدم الخوف أو القلق من الغد:

وهذه القاعدة تُطبق منذ حوالى ألفى سنة حسب ما قاله العلماء والحكماء قديما. قد تكون فلسفة لكنها نصيحة سهلة ولها إيجابيات على الصعيدين، الجسدى والنفسى، النصيحة لكن التطبيق صعب؛ لأن أكثر الناس يهتمون بالغد وبالمستقبل، ويقلقون على كل ثانية تهدر منهم، وعلى كل ثانية ستأتى لتأمين الحياة السعيدة والمثلى لهم ولأولادهم.

ويمكننا القول.. بما أن كل منا لا يعرف ما يخبئه الغد له، فعليه إذًا أن لا يُربك نفسه بهذا الغد، وأن يعمل ليومه لحل مشاكله وممارسة أعماله.

وهذه الفلسفة لا تمنع أحداً منا عن الحد من طموحاته لتأمين مستقبله الذى يفضله.. على أننا لا نهدف إلى أن يعمل المرء ليأكل ويشرب فقط فى هذه الحياة، بل أن يعمل بشكل صحيح وهادئ مما يدفع عنه مشاكل الغد فلا تربك تفكيرك بالغد وبَعْدَه حتى لا يحدث الصداع ويفسد عليك حياتك.

(١) سنفرد لها بابا خاصا.

٢ـ يجب النوم لفترة كافية من الليل:

كل إرهاق نفسى أو جسدى يستلزم الهدوء والراحة حتى تهدأ الأعصاب وحتى يقلل السعى بالنجاح فى الغد دون حصول أى توترات عصبية خطيرة، فطبيعة كلٍّ منا يحتاج إلى الراحة اليومية بعد عناء النهار؛ لأن كل تناقص لطبيعة الحياة ينتج عنه إرهاق جسدى ونفسى وعواقبه قد تكون وخيمة. وبخاصة الأولاد والشباب فإنهم بحاجة ماسّة إلى النوم لفترة تمتد ما بين (٨ ـ ١٠) ساعات يوميا.. منهم من يفتخر بأنه ينام ساعات قليلة فقط، وبأنهم لا يشعرون بالتعب فى اليوم التالى، وبأنهم يؤدون أعمالهم بكفاءة عادية، لكنهم لا يستطيعون أن يستمروا طويلا على هذا النَّسَق، بل قد تحدث لهم بعض الاضطرابات العصبية التى تؤدى إلى الصداع.. وهذا يستلزم النوم لفترات طويلة ومريحة فى غرفة هادئة بعيداً عن الأنوار الساطعة وضوضاء الموسيقى.

٣ـ الرياضة البدنية:

لقد برهن كثير من أطباء النفس بأن كل ممارسة حقيقية وصحيحة للرياضة البدنية ينتج عنها اختفاء أكثر الأعراض العصبية التى يشكو منها الكبار والصغار وهذه الحركات الرياضية تنشّط الجسم وتريح الأعصاب.

فكثيراً ما نميل فى حياتنا اليومية إلى الجلوس، وعدم الحركة، والتفكير مما ينتج عنه تعب جسدى وفكرى، وألم فى الرأس.

وكل تغيّر لهذه الحياة ونمطها، مع الاعتماد على ممارسة الرياضة البدنية الصحيحة ينتج عنه الشعور بالنشاط والحيوية وأعصاب قوية وجسم صحيح معاف.. فكل وقت نقضيه فى الرياضة البدنية، أيا كانت أنواعها، له إيجابيات صحيحة على الجسم والنفس معا.

٤ـ لا تجعل أعصابك تتوتر أمام المشاكل اليومية:

وعلينا مقابلة الصعوبات بوجه بشوش ضاحك، حتى تتكسر الصعاب وتنجلى، فتكون من الرابحين جسديا ونفسيا.

٥ـ الإيمان بالله والثقة بالنفس:

مهم جداً لتخطى أعتى العقبات التى تعترض طريقك، الإيمان والثبات

يجعلان منك صخراً صلداً تتكسر أمامه الصعاب.. وجبلا راسخا لا يعبأ بالرياح العاتية ولا شيء أفضل من الإيمان بالله والثقة بالنفس.

هذه الاقتراحات تعتبر وصايا يجب تأمينها عند الكبار والصغار فى حال إكتشاف الصداع عندهم.

ويجب تأمين جميع وسائل الراحة للمتألم بالصداع حتى يخرج من ألمه، أو حتى تأتى آلامه أقل قساوة من السابق..لكى نشد من أزره، وعزيمته وقوته وقدرته على البقاء سليما معافى بين عائلته، ولكى يمضى فى دراسته وعمله مهما أصيب من خيبة أمل، أو لاقاه من صعاب فسوف يأتى بعدها الفرج.

* ألم الرأس فى بحث طبى تجريبى (خُلاصة وسيأتى التفصيل):

إذاً ماذا عن آلام الرأس من الناحية العامة؟ كثيرٌ منا يشكو من ألم الرأس أو من دوار.. وكثيراً ما نتساءل عن سبب هذه الآلام.. أما الإحصاءات التى أجريت على (٢٣٥٠)حالة فقد أظهرت ما يلى:

ألم نتيجة اضطرابات عصبية يمثل (٢ر٤٪).

ألم نتيجة اضطرابات فى الشرايين يمثل (١٥٪).

ألم نتيجة جهد يمثل (٥ر٪).

ألم نتيجة ورم فى الدماغ يمثل (٤ر٣٪).

ألم نتيجة مرض فى السحايا يمثل (١٪).

ألم نتيجة نشفان فى الدماغ يمثل (٢٪).

ألم نتيجة اضطرابات نفسية يمثل (٥٢٪).

ألم نتيجة كسر فى الجمجمة يمثل (١١٪).

ألم نتيجة ارتفاع فى الضغط يمثل (٣٪).

ألم نتيجة التهابات فى الأذن ـ الأنف ـ الحنجرة ـ العين تمثل (٢٪).

ألم نتيجة اضطرابات غير معروفة تمثل (٣٪).

ومن الواضح هو ارتفاع نسبة آلام الرأس نتيجة الاضطرابات النفسية مع عدم

وضع جميع آلام الرأس فى كفة الاضطرابات النفسية لأن آلاما عديدة تكوّن إحدى الأعراض السلبية لمرض عضوى يجب البحث عنه، وذلك عن طريق التشخيص الطبى، مع محاولة معرفة:

متى يتألم المريض؟

وما هى درجة الألم؟

وما هو شكل الألم؟

وكم من الوقت يدوم؟

مع محاولة التفريق بين أسباب وأنواع الصداع المختلفة لكى يتسنى العلاج الصحيح.. وهذا ما سنحاول بحثه فى الفصول التالية من هذا الكتاب.

*****

ثانيا: الصداع أسباب وأنواع
ولكل منها نصف الوقاية والعلاج

١- الصداع العادى

معظم حالات هذا الصداع تتعلق بالأعمال اليومية كالأكل، والجوع، والشرب، والنوم، والسوق، والسفر... وهكذا.. أسبابه بسيطة على خلاف الأنواع المذكورة لاحقا.. وهذا النوع من الصداع يسهل التعرف عليه ويهون التعامل معه متى فُهم فيصبح العلاج سهلا ميسوراً وفى متناول يدك.

صداع الجوع

يرجع هذا النوع من الصداع إلى نقص سكر الدم وما يصاحبه من توسُّع الأوعية الدموية المخية وإثارة ألياف الألم الموجودة فى جُدُرها العلاج سهل: كُلْ وستختفى العوارض خلال خمس إلى عشرة دقائق.. ولكن صداع الجوع لا يأتى فقط نتيجة للصيام بل إن تأخير أو عدم تناول وجبة ما، أو أكل القليل من الطعام قد يسبب صداع الجوع، وأكل تفاحة أو برتقالة قد يشبعنا مؤقتا لكن دخول السعرات الحرارية يكون قليلا!.

يختلف الناس إلى حد بعيد فى كمية الطعام التى يحتاجون إليها، فالبعض يكتفى بوجبة واحدة فى اليوم، والبعض الآخر يحتاج إلى ثلاث وجبات ماعدا الوجبات الصغيرة الإضافية حتى أن بعض الناس يتناولون وجبة عند النوم كى يحولوا دون صداع الصباح عندما يكون مستوى السكر فى الدم منخفضا، لذا فمن المهم لك أن تعرف احتياجاتك خاصة إذا عرفت أن صداعك يشفى بواسطة الأكل.

*** الوقاية... والعلاج:**

ابدأ يومك بإفطار جيد وإن كنت لا تحب تناول الإفطار ولكنك تشعر بالصداع عند الصباح فحاول أن تأكل شيئا ساندويتش مثلا مع القهوة أو الشاى.

لا تتناول الوجبات الخفيفة أثناء النهار بدلا من الوجبات الكاملة.

إن كنت تتبع حمية للخلاص من السمنة فحذارى أن تفقد الوزن بسرعة، لأن فقدان الوزن السريع يؤدى إلى الصداع[1].

الصداع الناشئ عن بعض المواد المضافة للطعام

هناك بعض المواد الكيماوية تُضاف إلى اللحمة وخاصة السجق، لجعلها تبدو طازجة وشهية مثل النتريت والنترات (nitrites and nitrates) وهى منتشرة فى دول أوربا وأمريكا وتسبب الصداع عن طريق توسّع الأوعية الدموية المخية.. ومن المعروف أن بعض الأطعمة تسبب الصداع بمجرد تناولها لاحتوائها على مواد كيماوية مثل الجلوتامات (Glutamate) وتستعمل كمقوية للنكهة فى صلصة الصويا (وغيرها من المأكولات) التى تقدمها المطاعم الصينية لذا يسمى (صداع المطعم الصينى).

*** الوقاية.. والعلاج:**

١- تناول وجبة خفيفة قبل أن تخرج.

٢- اطلب بعض المقبلات عند وصولك إلى المطعم.

٣- لا تسرف فى تناول صلصة الصويا إن كانت تسهم فى صداعك.

صداع الامتناع عن القهوة

يصيب المدمنون على القهوة (الذين يشربون من(٣٠ - ٤٠) فنجان قهوة يوميا) عندما يمتنعون فجأة عن شرب القهوة، كما أن شرب كمية أقل ومركزة من القهوة قد يُحدث المشاكل ذاتها.

*** الوقاية.. والعلاج:**

لا تدع استهلاكك للقهوة يصل إلى هذا الحد، أما إذا وصلت إلى هذا الحد المسرف وقررت التقليل منه فحاول الإقلاع عن القهوة كليا أو تدريجيا.

---

(١) حاول مدير بنك أن يخفف من وزنه فاستبدل الغذاء بوجبة خفيفة، ولسوء الحظ بدأ هذا المدير يعانى من صداع بعد الظهر، وبعد أن عاد لأكل وجبات سمينة وقت الغذاء: لحمة قليلة الدهن، بطاطا، وخضار مسلوقة، ارتاح من صداعه ووجد أنه لم يعد سريع الغضب عند عودته إلى البيت فى المساء وبذلك تخلص من الصداع ومن السّمنة.

صداع النكهات

هذه المواد المضافة تعطى المشروبات طعمها ولونها الخاص بها، بعض هذه النكهات زيوت عطرية تهيجّ المعدة علاوة على أنها تصل إلى الدماغ حيث تثير الصداع.

صداع سكر الدم المنخفض

يحدث هذا النوع من الصداع عند مرضى السكر عندما يأخذون كمية كبيرة من الأنسولين أو عندما يأكلون قليلا.

صداع المرتفعات

يتعرض متسلقى الجبال والطيارون والقادمون لتوّهم إلى البلدان المرتفعة عن سطح البحر لصداع شديد نتيجة نقص الاكسجين فى الهواء.. وما يترتب عليه من نقص فى الدم ويرتفع بالمقابل ثانى أكسيد الكربون ويكون الصداع هو النتيجة بعد الاستيقاظ.

***الوقاية.. والعلاج:**

اكتشف المشروبات التى لا تتوافق معك وتجنّبها.

اعرف القدر الذى يمكنك شربه وابق عند هذا الحد.

حاول أن تشرب بعض الماء أو الحليب قبل النوم.

إذا اكتشفت أن شيئا ما يساعدك فى التخلص من الصداع، كالأسبرين أو الباراستامول أو حتى فنجان من القهوة فتأكد من وجودهم فى متناول يدك.

صداع الجو الفاسد (دخان السجائر.. والروائح الأخرى)

التدخين قد يسبب الصداع للمدخن ولغيره من الناس، كما أن الأخطار الصحية المعروفة للتدخين يجب أن تشجعك على ترك هذه العادة السيئة لكن إذا كان ذلك مستحيلا فاعرف الكمية التى يمكنك تحملها، وأى أنواع السجائر أو السيجار أو تبغ الغليون الذى يناسبك (إنما باعتدال).

وكذلك رائحة البنزين،والطلاء، ومصفف الشعر، ومبيدات الحشرات والدهانات كلها يمكن أن تسبب الصداع ليس فقط الروائح الكريهة بل حتى رائحة العطور المركزة أو رائحة البن المطحون كافية لأن تثير الصداع فى بعض الناس.

* ما العمل إذن؟

ابق فى الأماكن جيدة التهوية، دَعْ شباكا مفتوحا عند النوم أو قيادة السيارة أما غرف النوم فى الفنادق ذات المعدل الثابت من التدفئة المركزية فقد تشكل مشكلة لأنها ليس فقط حارة وقليلة التهوية بل وجافة أيضا ولمحاربة هذا الجفاف حاول أن تترك بعض الماء فى حوض الغسيل كمرطب للجو.

فى المكاتب يمكن لإناء من الماء، أو أحواض الزهور بما فيها من التراب الرطب أن يكون لها نفس التأثير.

فى الحفلات حيث تساهم الحرارة فى إحداث الصداع، حاول أن تقف أو تجلس بقرب النافذة أو الباب، ومن الأفضل أن تصل وتغادر باكراً بعض الشيء.

صداع البرد

يحدث بطريقتين:ـ إما بتناول أشياء باردة، أو تعرّض الرأس للطقس البارد العاصف.

أ ـ صداع المثلجات والآيس كريم:

حيث تؤدى التبريد الشديد لسقف الفم عند تناول المثلجات والآيس كريم إلى ألم يُحوّل إلى الرأس فيسبب الصداع.

ب ـ صداع البرد والطقس العاصف:

تماما كالمثلجات تتسبب الرياح الباردة القاسية فى انقباض عضلات الرأس بشكل أليم.. وحسب مجموعة العضلات المنقبضة يكون الألم فى مقدمة الرأس أو الأصداغ أو مؤخرة الرأس.

وللوقاية من هذا الصداع:

ارتد غطاءً مناسبا للرأس.. قد لا يكون هذا حلا أنيقا ولكنه مفيد.. إن الهواء عازل ممتاز للحرارة، من هنا تأتى أهمية قبعات الفراء أو الصوف.

أما النساء اللواتى يملكن فى العادة شعراً كثيفا فإنهم يتكيفون أكثر من الرجال وخاصة الكهول ذوى الشعر الخفيف والرجال الذين يعانون من الصلع.

صداع الطقس والرياح الجافة

بعض الناس يُصابون بالصداع خلال ساعات الطقس العاصف أو عند التغير المفاجئ فى الضغط الجوى والذى يدوم حتى تنحسر الرياح (رياح الخماسين مثلا..).

* الوقاية والعلاج:

لا يمكننا أن نغير الطقس، ولكن استعمال المسكّنات البسيطة كالأسبرين أو الباراسيتامول يمكن أن يخفف من حدة الألم.

صداع التمارين (صداع الإجهاد)

المعروف أن العضلات تحتاج لكمية أكبر من الدم أثناء بذل الجهد فى عمل ما، ولتحقيق ذلك يحدث توسّع وعائى عام يفسّر تورّد الوجه وامتقاعه أثناء الرياضة البدنية وممارسة الأعمال اليدوية العنيفة، كما يرتفع ضغط الدم أثناء الإجهاد فيسبب مزيداً من الشد على جدر الأوعية الدموية، ويسبب الصداع النابض.. وهو غالبا ما يصيب جزء فى الرأس ويدوم من خمسة دقائق إلى أربع وعشرين ساعة.

وهناك تفسير آخر لهذا الصداع هو أن الدماغ قد حرِمُ من الجلوكوز (غذاء المخ) الذى توجه إلى العضلات الناشطة.

للوقاية من الصداع:

تجنب الممارسة العنيفة للتمارين وخاصة فى الطقس الحار أوعند المرتفعات.

حاول أن تتناول بعض أقراص الجلوكوز قبل وبعد التمارين على الفور مع تناول طعام خفيف بعد تغيير الملابس.

صداع الجماع المرتبط بالنشاط الجنسى

هناك أنواع من الصداع ترتبط بالنشاط الجنسى..

أولها: ألم خفيف فى مؤخرة العنق يزداد سوءاً بزيادة الإثارة الجنسية، والتقلصات الزائدة لعضلات الرأس والعنق قد تكون المسؤولة عن هذا الصداع.

النوع الثانى: يتفجر عند الذروة الجنسية (Orgasm)، وقد يكون سببه

الارتفاع المفاجئ فى ضغط الدم الذى يحدث عندها.

وبعض الناس يكون صداعهم أسوأ بعد الذروة الجنسية وهو نموذج لصداع الإجهاد الذى أشرنا إليه سابقا. . فإذا شعرت بصداع يترافق مع الذروة الجنسية، فمن الأفضل استشارة الطبيب.

صداع النوم

النوم الطويل: حوالى ١٥٪ من الناس يصابون بالصداع إذا لم ينهضوا فى وقتهم العادى إذا حدث لك ذلك فحاول أن تجرى هذا الاختبار: اسمح لنفسك بنوم نصف ساعة إضافية فى عطلة نهاية الأسبوع لمرة أو مرتين، ثم ساعة إضافية فى عطلة نهاية الأسبوعين التاليين، وهكذا حتى تكتشف بنفسك فترة النوم التى يمكنك تحمّلها دون أن تشعر بالصداع.

النوم العميق جداً: يحدث هذا النوع من الصداع عند بعض الناس الذين لا يملكون فرصة للنوم الجيد خلال الأسبوع والذين سيدهمهم الصداع عندما يستيقظون فى عطلة نهاية الأسبوع. . وتذكّر أن الأقراص المنّومة قد تجعل نومك عميقا، ولكنها تتركك فريسة للصداع بعد الاستيقاظ.

الحرمان من النوم:

كنا نظن فى السابق أن الصداع الناتج عن النوم القليل أو المتقطع هو «صداع التوتر» وأنه يؤدى إلى اضطراب نفسانى. . لكن ثبت مؤخراً، وأصبح معروفا أن هذا النوع من الصداع شىء مختلف، وبخلاف صداع التوتر، فإن صداع الحرمان من النوم، يتجاوب جيداً مع المسكّنات البسيطة، كالأسبرين والباراسيتامول أو مع قيلولة قصيرة.

الصداع الناتج عن السينما والتليفزيون والقراءة

كثير من الناس يخرجون من السينما وهم يشعرون بصداع سببه ربما تركيزهم الشديد على الشاشة، فالتركيز المستمر لأى سبب كان: كالقراءة المطوّلة، والتحديق بشاشة التليفزيون أو الحاسب الآلى أو المجهر قد يحدث صداعا، وأيضا قيادة السيارة لمسافات طويلة مع التركيز على الطريق أمامك قد تسبب الصداع.

وللوقاية من هذا الصداع:

إذا كانت المشكلة صداع بعد فيلم فاجلس أبعد ما يمكن عن شاشة

السينما، كذلك مع التليفزيون؛ لا تجلس قريبا مع إنارة ضوء فى الغرفة. . هذا يمنع التركيز الزائد على الشاشة، إذ لن تقاوم النظر إلى بعض أجزاء الغرفة بين حين وآخر.

إذا كانت الرؤية صعبة فاطلب نصيحة أخصائى فى طب العيون.

صداع السوق

إذا كنت تتسوق حيث يذهب معظم الناس فهناك شىء من الصخب والضجيج والتوتر والحرارة. . كل ذلك يساهم فى الجو الخانق المقفل والذى تزيده إزعاجا الأضواء الفلورية وخاصة الرقّافة منها، والتى ترفّف بذبذبات عالية غير منظورة قد تثير الصداع.

وللوقاية من الصداع:

تسوّق باكراً قبل حضور العديد من الناس. . فإذا شعرت بالصداع وأنت تتسوق، توقف وتناول قرصا أو اثنين من المسكنات مع كوب من الشاى (لا تتناول الأقراص بدون شراب أبداً). . بعدها اذهب إلى البيت، وتناول غذاءك، وحاول أن ترتاح فترة بعد الظهر.

صداع السفر

تثير الرحلات الصداع بأشكال مختلفة. . نذكر منها:

١ـ الإثارة أو التهيؤ المتعب ليلة قبل السفر تعنى نوما قليلا.

٢ـ قد يكون الجوع عاملا. . فقد يكون الوقت مبكراً للأكل أو قد يؤكل الإفطار بعجلة وقد تتأخر الوجبة المتوقعة خلال الرحلة.

٣ـ دوار السفر قد يبعدك عن الطعام وتكون النتيجة كما لو أنك أخفقت فى تناول وجبة (أو اثنين).

٤ـ القلق عند ركوب القطار أو الباخرة أو الطائرة هو سبب كاف لصداع التوتر.

٥ـ إن كنت تقود السيارة فى الشمس فالوهج قد يسبب لك صداعا والسائقون الذين يحافظون على وضع ثابت هم أكثر تعرضا لصداع التشنج.

٦ـ فى الرحلات الجوية هناك مشكلة الحجرات المضغوطة والقليلة الأكسجين وعادة يكون الهواء جافا جداً، وتجفاف الماء من الجسم من العوامل الرئيسية قد تكون

الوجبات جيدة.. سيئة.. وقد لا تكون مطلقا.. هناك أيضا الخوف من الطيران الذى قد يسبب الصداع.

ما العمل للوقاية من هذا الصداع؟

١ـ اعتمد أى من النقاط السابقة تنطبق على حالتك، فالتنظيم والتحضير الدقيقين يساعدان كثيراً.

٢ـ إذا كان الدوار هو المشكلة، فتناول قرصا مضاداً لدوار السفر (Dramamine) قبل السفر بساعة، ولكن حذار من الأقراص المنوّمة أو التى تضعف التركيز إذا كنت تقود سيارتك.

٣ـ لا تنس أهمية الطعام: حاول أن تأخذ معك بعض الطعام إن لم تكن متأكداً مما سيكون متوفراً.

٤ـ إن كنت ذو حساسية تجاه الضوء، فالنظارات الشمسية الجيدة، وملصقات الوقاية من وهج الشمس، على زجاج السيارة الأمامى ضروريان فالسائق معرض للإصابة بالدوار أقل من المرافق.. وهذا صحيح لأن السائق يكون دائما مركّزاً نظره لمسافة عشرة أمتار أو أكثر إلى الأمام، بينما يركّز الركاب نظرهم على مسافات متراوحة داخل وخارج السيارة، أضف إلى ذلك أن السائقين يتحركون مع السيارة؛ لأنهم يعرفون مسبقا التغير فى السرعة التى يتحكمون بها.

صداع الأدوية والعقاقير

الصداع هو القرص الجانبى الأشمل للعقاقير، فإذا حدث لك ذلك فلا توقف تناول الأقراص قبل أن تشاور الطبيب الذى وصف لك الدواء لأن عاقبة الإقلاع عن الأقراص قد تكون أسوأ بكثير من الصداع.. وفى حالات أخرى قد يكون الصداع من أعراض الداء الذى وُصفت له الأقراص أصلا.. ومن ثم فليس للصداع علاقة بالأقراص والإقلاع عنها قد يزيد من الصداع.. مثلا إذا كنت تعالج ضغط الدم المرتفع أو التهاب الشرايين (المؤقت) فحذار أن تُقلع عن أو تخفف جرعة الدواء (الأقراص) بدون مشورة الطبيب.

تحذير:

بعض النساء لا تتحمل حبوب منع الحمل بسبب الصداع الذى ينشأ عن

تناولها، وهؤلاء بحاجة إلى طريقة أخرى لمنع الحمل، أما البعض الآخر واللاتى يخضعن لعلاج متقطع، يشعرن بالصداع فقط فى الأسبوع الذى لا يتناولن فيه الحبة، فالحل هنا هو «**تناول حبوب منع الحمل دائما**» على مدار الشهر.

بعض العقاقير التى وجدناها تثير الصداع عند بعض الناس:

Amitriptyline, Aspirin or Paracetamol

(عشرون قرصا أو أكثر فى الشهر)

- Barbiturates, Benzodiagepine(diazepam, nitrdzepam & temazepam),Bromocriptine, Dopamine,Ephedrine,glyceryl trinitrate,Imipramine metoclopramide, monamine oxidase inhibitors, Oestrogen, hormone replacement therapy(HRT)for (علاج الإحلال الهرمونى للنساء) women

oral contracetraceptive pills (حبوب منع الحمل)،

Perphexiline, Sulphonamides including Co- trimoxazole, Terbutalne, theophylline & tyramine.

العقاقير المستعملة لعلاج ضغط الدم المرتفع (عند بداية ونهاية العلاج):

Diclofenac,jbuprofen, Jndomethacin, Ketoproven & Naproxen

الإقلاع عن العقاقير التالية:

Diclofenac, Benzepine, Caffeire, Ergotamire & Methysergide.

صداع ما قبل الطمث (الدورة الشهرية)

تشعر بعض السيدات بصداع، على نحو منتظم، بين يومين وسبعة أيام قبل الدورة الشهرية.. وسبب ذلك هو احتباس السوائل الذى ظن بعض الأطباء أنه يؤثر على الدماغ وأنسجة أخرى من الجسم قبل الطمث يحدث ذلك قبل أسبوع من بداية الدورة الشهرية، فتتورم أثداؤهن وتصر موجعة عند اللمس،وتضيق الملابس،ويصعب انتزاع الخواتم من أصابعهن المتورمة، ويزيد وزنهن لبضع كيلو جرامات.. ولمثل هذه الحالات فإن الأدوية المدرة للبول، والتى تساعد النساء على التخلص من الماء واحتباس قليل من السوائل فى الجسم، يمكن أيضا أن تسكن هذه

العوارض ومنها الصداع، على أن الأدوية المدرة للبول يجب أن تُستعمل تحت إشراف الطبيب.

وهناك نساء معرّضات لصداع ما قبل الطمث ولكن لا يتزعجن من انحباس السوائل بل يصبحن سريعات الغضب والانفعال.

صداع الحساسية

إن تفسير الأمراض عن طريق الحساسية كان شائعا فى العشرينات والثلاثينات من هذا القرن، وقد عاد الآن مجدداً إلى الواجهة. . فالحساسية (تجاه عنصر أو توابل فى الطعام) تُعّد أحيانا، سببا للائحة كبيرة من العوارض بينها الصداع.

وقد تطور الكثير من اختبارات الحساسية، لكن ما زالت تنقصها الدقة على سبيل المثال: اختبار الجلد. . نجد أن بعض الناس شديدى الحساسية تجاة عدة بروتينات مختلفة والتى عند استنشاقها أو أكلها لا تسبب لهم أية مشاكل. . فالبرهان على حساسيتك لطعام معين، هو أنك تستجيب بشكل سلبى عند تناوله، أما الاختبارات الأخرى للحساسية فهى موجبة أكثر مما هى مقنعة.

ما العمل للوقاية من هذا الصداع؟

إن كنت تشك فى أنك تتناول شيئا ما يسبب لك الصداع، فتوقف عن تناوله لفترة محددة وكافية للتأكيد عما إذا كان هناك تأثيراً على معاودة الصداع. . فإذا كنت تشكو من صداع أسبوعى. .توقف عن الطعام المزعج لمدة شهر على الأقل. .دوّن أوقات الصداع فى مفكرة صغيرة فإن لم يختف أو يقل فارجع إلى نوع الطعام المشكوك فيه وحاول أن تبعد طعاما متهما آخر. . ابتعد فى كل مرة عن نوع واحد من الطعام فهذا سوف يساعدك على التأكد عما إذا كانت الحساسية هى المشكلة أم لا.

صداع الخمـــر

المعروف أن المشروبات الكحولية مثل الويسكى والبيرة والشمبانيا والنبيذ والقرقى كلها موسعات قوية للأوعية الدموية، والدليل على ذلك هو تورد الوجه وامتقاعه فى شاربى الخمور. . من أجل هذا فإن الكحوليات(كافة أنواع الخمر) تسبب الصداع نتيجة لتوسّع الأوعية الدموية المخية. . .وهناك حالة تُعرف«بالسكر

المعلق، تتميز بحدوث مجموعة من الأعراض أبرزها الصداع بعد بضع ساعات من احتساء الخمر (وعادة تحدث فى اليوم التالى)، وقد أصبح فى حكم المؤكد أن هذه الحالة ترجع إلى نواتج أيض[1] الكحول، ومن أمثلة النواتج التي تسبب الصداع فى إطار ظاهرة السُّكر المُعَلّق، الأسيتالدهيد (Acetagdehide)، والأستيتات (Acetates).

والوقاية والعلاج من هذا الصداع يكون بالامتناع عما حرّم الله تعالى، وعدم معاقرة الخمر لأنها أم الخبائث ولها من الأضرار الصحية والنفسية الشيء الكثير.

*****

(١) الأيض هو سلسلة التغيرات الكيماوية التى تطرأ على الأغذية المهضومة داخل الجسم الحى وتتيح تجدد أنسجته من المواد الكيماوية الناتجة والمحمولة فى الدم فتحافظ على الحياة.

(٢) أنواع من الصُّداع

يتفق الخبراء على أن صداع التوتر، وصداع تشنج العضلات والشقيقة يشكلون ٨٠ ـ ٩٠٪ من الصداع الذى يدعو الناس إلى طلب العون (مساعدة طبية) هذا المبحث يلقى الضوء على هذه الأنواع من الصداع بالإضافة إلى الأنواع الأخرى التى يصعب تصنيفها.. وأما عن الشقيقة وألم الرأس المتجمع فهنا وصف مختصر وسنفرد لهما بابا فيما بعد...

صداع التوتر أو القلق

هذا الصداع سببه نفسى، وقد أكد بعض علماء النفس بأن هذا الصداع يصيب مضطربى الشخصية، وخاصة المدعين بالذكاء والكمال، والطامحين إلى الدرجات العليا، لا يطيقون الشواذ، مما ينتج عنه توتر عصبى شديد ودائم يعمل على ظهور أعراض الصداع.. يشكو المصاب بصداع التوتر من إحساس بالانكماش والضغط على قمة وجانبى الرأس، ويصعب تحديد بدايته.. يدوم لدقائق قليلة أو عدة ساعات ولكنه موجود بشكل أساسى طيلة النهار، ويكون ثابتا مع أن الضواغط والتعب يزيده سوء وهذا الصداع لا يؤثر فى الأكل ونادراً ما يؤثر فى العمل، ولكن الذهاب للنوم قد يكون صعبا والحقيقة فإن صداع التوتر يسلب الحياة متعتها، وقد يؤثر فى الحياة الاجتماعية، فهذا الصداع يمنع بعض الناس من الخروج والتمتع بالحياة.

الوقاية.. والعلاج:

على المدى القصير:

الاسترخاء ـ الحمام الساخن والانشغال بالعمل أو بمشاهدة التليفزيون تساعد أحيانا فى التخفيف من أعراض الصداع أو التخلص منها .. أما العقاقير المسكِّنة فلا جدوى منها لأنها عاجزة عن تغيير مزاج الإنسان.

على المدى الطويل:

ينشأ هذا الصداع كما قلنا عن التوتر العصبى الذى يسببه القلق والاكتئاب، ويعبر القلق عن نفسه بعدم القدرة على الاسترخاء أو بصعوبة الخلود إلى النوم،

أما الاكتئاب فيجعل صاحبه يائسا حيث يفقد الاهتمام بالحياة ويكف عن الاستمتاع بها.. وأحيانا يشعر المصاب أنه يريد أن يبكى بدون أى سبب، وقد يشك المصاب أن سبب الصداع بيد أن العلاج الطبى يبقى ضروريا لتخفيف التوتر.. ولكن من المفيد أيضا أن تعرف بنفسك ما يجعلك متوترًا، وهذا ليس صعبا بالإرادة والثقة بالنفس، فإذا عرفت ذلك فسوف تتغير أمورك إلى الأفضل.

صداع تقلص (تشنّج) العضلات

بسبب الإجهاد والإرهاق كالركض أو لعب التنس أو القيادة لمسافة طويلة، والتمارين العنيفة، ورفع الأحمال الثقيلة، والثبات على وضع واحد أثناء العمل مثل موظفى الحاسب الآلى الذين ينظرون أمامهم ويحدّقون لوقت طويل.. فتنقبض العضلات المتعبة وأى حركة تجعلها تزداد سوءًا .. فى هذه الحالة يلزم حمام ساخن أو تدليك لأجزاء الجسم المتألمة.

ومن ثم ينبغى لمن يشكو من صداع تشنج العضلات أن يحدد الموضع الذى يؤلمه أكثر بواسطة طرف أصبعه، وهذا سيكون فوق إحدى عضلات الرأس والعنق وهى تتقلص (تنقبض).. فكيف ذلك؟.

* ضع يدك على مقدمة الرأس وحركة الحواجب صعودًا ونزولا (عضلات مقدمة الرأس)
* ضع أطراف أصابعك على أصداغك ثم افتح واقفل الفك (عضلات الصدغ).
* ضع أصابعك على زاوية الفك واطبق أسنانك (العضلات الماضغة).
* ضع يدك على أعلى مؤخرة العنق وحرِّك رأسك فى جميع الاتجاهات (عضلات العنق ومؤخرة الرأس) أيضا، فإن وضع نظارات غير مريحة قد يسبب ألما فى مقدمة الرأس لأن العضلات هناك تكون مشدودة دائما محاولةً تقليل عدم الارتياح.

لكن صداع تشنج العضلات ليس السبب الوحيد للآلام التى تبدو أنها تأتى من هذه العضلات. فالآلام قد تحوّل أمكنة أخرى.. فعند التهاب شرايين الرقبة تصبح عضلات العنق العليا ملتهبة وحركة الرأس والعنق مؤلمة.. وعند مشاكل الأسنان يتحول الألم من الأسنان إلى عضلات الفك. فالألم المحول أو الرجيع هو

سبب شائع للصداع وسنبحث ذلك فى الفصل التالى.

صداع تشوش الذهن أو التنفس المفرط

هذا الصداع ناشئ فى أكثر الأحيان عن القلق حيث يشعر المصاب بالدوار وصداع خفيف. بعض الناس يزداد تنفسهم بينما يمسك البعض الآخر نَفَسَه بتوتر، ويتنفس بشكل سطحى لفترة ثم يعود للتنفس العميق عند الاسترخاء، ينتج عن ذلك إحساس داخل الرأس غالبا ما يفَسَّر بالصداع.

ما العمل للوقاية من الصداع:

* إن معرفة الطبيعة الغير مؤذية لهذا الصداع تجعلك تعيش معه بسهولة تتنفس داخل كيس من الورق يغطى فمك بحيث تعيد استنشاق ثانى أكسيد الكربون (لمدة قصيرة) وبحيث يكون الكيس مشدوداً إلى وجهك بإحكام، يعكس العوارض ويزيل الصداع.

* إذا بقيت الأعراض الصداعية تسبب لك مشكلة ننصحك بمراجعة طبيب نفسانى يعلمك تمارين التنفس. . ولا بأس من الاستعانة ببعض العلاجات الطبيعية كالاسترخاء والتى سيرد ذكرها لاحقا لأنها سوف تساعد فى تخفيف الضواغط الصداع.

صداع معْول الثلج

هذا الصداع يسبب ألما حاداً ومفاجئا فى أجزاء مختلفة من الرأس. يشعر المصاب به كأن مطرقة حادة، كمعول الثلج تثقب جلدة رأسه، وبعض الناس يصفونه كوخز الإبرة. . وهذه الآلام قصيرة الأمد، لعدة ثوان فقط، وتحدث منفردة أو كسلسلة من الضربات الإبرية. وبسبب ظهور هذه الآلام عند الذين يعانون من الشقيقة يُظن أنها نوع منها، ولكنها قد تنتج أيضا عن تشنج العضلات (ألم حاد مفاجئ أو تشنج فى الساق كالذى يحدث بعد الركض) . . ويحدث هذا الصداع أيضا عند الإرهاق أو الشعور الزائد بثقل الرأس، ونؤكد للمصابين أن لا خطورة فى الأمر مطلقا.

الصداع الوعائى

أهم أنماط الصداع الوعائى هو صداع الشقيقة (الصداع النصفى) والصداع

المجتمع (الصداع العنقوى أو الألم العصبى الشقيقى أو صداع الهستامين) وستتعرض لهما بتفصيل أكثر فى الباب الثانى.

الصداع النفسانى

الصداع النفسانى الأصل شائع بين المرضى العُصابيين المصابين بالقلق والاكتئاب والهستيريا والوهن النفسى، وكذلك بين الذُهاندين المصابين بالقصام والهوس والذهان الهوسى الاكتئابى، وهى أمراض عقلية مزمنة تستلزم علاجا دائما أو شبه دائم.

صداع الحُمّى

معظم الحميات تكون مصحوبة بصداع شديد ناجم عن توسّع الأوعية الدموية المخية والتسمم الدموى الجراثيمى، ولعل أبرز الحميات التى تتميز بحدوث صداع شديد هى الحمى التيفودية والتيفوس والملاريا والدوسنتاريا والانفلونزا والحصبة والجديرى والدفتيريا والنكاف(التهاب الغدة النكفية).

*****

(٣) الألم المحوّل أو الرجيع

الصداع بعد إصابة الرأس والألم العصبى

الألم المحوّل أو الرجيع هو ألم ينشأ فى موضع ويُحسّ به فى موضع آخر. حيث يشيع الصداع مع آلام العين، الأذن، الأنف، جيوب الأنف، الأسنان، الفكين، وعضلات الفك.. والألم العصبى الذى يؤثر فى الأعصاب داخل الرأس يمكن أن يسبب الصداع وكذلك إصابة الرأس.

العين

* الإصابات والعدوى: فعند أى جرح بسيط أو إثارة تحمرّ العين وتدمع وقد تؤلم كثيراً، وتسبب الصداع، ومن رحمة الله بنا أن هذا الألم العارض يحذرنا أن هناك خطب ما .. وكذلك التهاب الملتحمة (التهاب حافة الجفون وغشاء مقلة العين)، ودمل الجفن (خراج عند جذر الرموش) قد تسبب الصداع.

* قصر النظر عند الصغار والكبار: واستشارة طبيب العيون وتصحيح الرؤية هو الحل لإزالة الصداع فى مثل هذه الحالات.

* النظارات الجديدة: الغير ملائمة والملائمة أحيانا.. راجع طبيبك.

* الجلوكوما (الماء الأسود): عادة تصيب الكهول والمسنين، ومراجعة الطبيب أمر ضرورى لمن تجاوز الأربعين عن الشعور بآلام فى العين.

* التهات عصب خلف المقلة: سبب هذا الالتهاب غير معروف فقد ينتج عن إصابة فيروسية أو ردة فعل غير طبيعية لجهاز المناعة، وفى هذه الحالة يلتهب العصب البصرى عند مؤخرة العين، فتتراجع حدة الرؤية وتصبح حركات العين مؤلمة.

ما العمل؟

تذكر دائما أن النظر شىء ثمين جدًا، وإن كنت قلقا على عيونك، راجع طبيب العيون بسرعة فهو يرشدك إلى المساعدة التى تحتاجها.

* الجروح أو الالتهاب فى الأذن الخارجية قد تسبب ألما فى الأذن.

* التهاب الأذن الوسطى: عند التغير السريع فى علو الطائرة، يسبب عدم موازنة الضغط نحس بألم فى الأذن وصداع، ولهذا يجيز للركاب أكل العلك (مضغ اللبان) أو الأكل هو إطعام الأطفال بعض الحلوى وبخاصة عند الإقلاع والهبوط، لأن ميكانيكية الابتلاع توازن الضغط على جانبى الأذن. .والتهاب الأذن الوسطى شائع عند الأطفال. . يحدث عندما تنتقل العدوى من اللوزتين عبر قناة استاكيوس إلى الأذن الوسطى فتلتهب، وبنفس الطريقة يحدث التهاب الأذن النزلى الناتج عن التهاب الجيوب فيسبب ألما فى الأذن الوسطى وصداع.

* الأذن الداخلية: مهمة الأذن الداخلية السمع والتوازن، فأى اضطراب فى باطن الأذن الداخلية بسبب الدوخة أى شعور بالدوار. بعض الدوار يكون موضعيا أى أن تحريك الرأس يسبب الدوار، خطورة الدوار أنه يجعلك تميل إلى تثبيت عنقك بشدة مما يسبب لك ألما فى مؤخرة العنق، الأمر الذى تحسه كصداع، ويكون الدوار عادةً قصير الأمد، يختفى نهائيا وبسرعة. عندئذ يصف لك الطبيب الأقراص المضادة للدوخة المشتقة من مضادات الهستامين (Antihistamincs) المستعمل لمعالجة الحساسية، وتكون الأعراض الجانبية التعب، وردات الفعل البطيئة.

هناك نوع آخر من عدم الاتزان يكون دواراً أكثر من دوخة. . فالإصغاء أو الوقوف لمدة طويلة فى غرفة مزدحمة أو حجرة القطار تسبب هذا النوع من الدوار كما يسببه أيضا الجوع والتعب. وتناول قرص أو قرصين من أقراص (Dramamine) قبل ركوب القطار يبعد عنك شبح هذا الدوار.

الأنف والتهاب الجيوب

يختلف الأطباء حول ما إذا كان التهاب الجيوب الأنفية المزمن يسبب الصداع؟ ولكن التهاب الجيوب الحديث المنشأ يسبب الصداع بدون شك.

الوقاية العلاج

* مستنشقات المنتول أو الأوكاليبتوس: أضف المقدار المحدد على الزجاجة إلى

الماء الساخن وتنشّق، ومن المفضل وضع منشفة على الرأس لتركيز البخار، فإن ذلك سوف يفيدك فى إزالة الإفرازات وتنظيف الأنف وتخفيف الصداع.

* أو يغلى مقدار كوب من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم ، وعندما يفتر يُستعمل استنشاقا، ويُكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم، لمدة خمسة عشر يوما.. يلاحظ حدوث انزعاج وحرقة فى الأنف أثناء فترة العلاج، مع نزول إفرازات أنفية غزيرة، ويمكن استعمال ملح الطعام بدلا من كربونات الصوديوم.

* مزيلات الاحتقان الأنفى، ومضادات الهستامين، والمضادات الحيوية المناسبة التى يصفها لك الطبيب قد تساهم فى تخفيف الصداع، وفى بعض الحالات ينصح الطبيب بإجراء عملية جراحية.

بعض الناس يشكو أحيانا من شعور بالضغط على عظمة الأنف، السبب غير معروف حتى الآن، ولكن قد يكون بسبب تقلص (انقباض) العضلات الصغيرة داخل الأنف، فتحدث آلما.

الأسنان، الفكين، والعضلات الماضغة

يحدث الألم بسبب نخر أو التهاب فى السن المصاب، وألم ضرس العقل سبب شائع لهذا النوع من الصداع، وكذلك حدوث خراج حول جذر أحد الأضراس، والتهاب المفصل الصدغى الفكى، والتهاب اللثة، كل ذلك يستدعى مراجعة طبيب الأسنان.

الصداع بعد إصابة الرأس

معظم إصابات الرأس لا تعطب الدماغ ولكنها تثير الكثير من الخوف، وهناك قلق شائع من أن مشاكل عديدة قد تنشأ بعد الإصابة، وهذا ليس صحيحا.

أما إصابات الرأس التى تؤدى إلى ارتجاج المخ أو الكدم أو التهتك المخى فكثيراً ما يصاحبها صداع شديد. وقد يستمر الصداع الذى يعقب أذى الرأس بعد تعرّضه للإصابة لبضعة أشهر أو بضع سنوات، يعاود المريض خلالها من حين لآخر فينغص عليه معيشته، ويؤثر فى كفاءته الإنتاجية، ويجلب عليه السأم والكآبة بدرجة تحيل حياته إلى معاناة مستمرة وقلق وتوتر دائمين، وقلما تستجيب

هذه العقابيل للمعالجات التقليدية، وكثيرا ما تستلزم معالجة نفسية تهدف إلى طمأنة المريض إلى أن تلك الأعراض مآلها الزوال وأنها ستبرأ تلقائيا بمرور الوقت، وبالطبع فإنه لا يمكن الجزم بهذا إلا بعد استقصاء الحالة واستبعاد وجود آفة عضوية بالدماغ تخلفت عن تعرّض الرأس بالإصابة مهما كانت هيِّنة.

صداع الألم العصبى

التهاب الأعصاب، والألم العصبى المسمى بالحلاء النطاقى وما بعده، وألم العصب المثلث التوائم (يبدأ عادة فى بقعة من الخد، الشفة أو الجزء السفلى من الوجه ويكون شبيها بالألم الذى يحدث عندما يلمس طبيب الأسنان عصب فى ضرس مجوف، ومثيرات الصداع هى المضغ، والاغتسال، والحلاقة، والتكلم وأسبابه غير معروفة)، والألم العصبى للعصب فوق الحجاجى أو العصب الأذنى الصدغى أو العصب القفوى فى مؤخر الرأس أو الفرع العينى للعصب الخامس الذى يحمل إحساسات الجبهة والعين والنصف الأمامى من فروة الرأس، كما أن إثارة العصب اللسانى البلعومى تسبب الصداع مثل (صداع الآيس كريم).

صداع بزل النخاع

صداع بزل النخاع يرجع إلى انخفاض التوتر داخل الجمجمة عقب بزل النخاع، وهو صداع آزّ فى خاصيته، يشتد بالجلوس أو الانتصاب، ويتحسن أو يخف بالاستلقاء وخفض الرأس دون مستوى القدمين

صداع السعال

يصيب الرجال فى مرحلة الكهولة عادةً، ولا يُعرف سببه حتى الآن، ويشعر المريض بأن رأسه يكاد يتفجر بعد تعرضه لنوبة من السعال المتواصل.

صداع عقب التشنّج

كثيرًا ما يعترى المصروعين صداع شديد بعد تعرّضهم لنوبات صرعية تشنجية، وقد يرجع ذلك إلى توسّع الأوعية الدموية المخية.

*****

٤ - بعض الأسباب الخطيرة والنادرة للصداع

إن أنواع الصداع المذكورة هنا لا تنتمى إلى الحالات العادية، ويتطلب كل نوع منها عناية طبية سريعة ومبكرة.

أورام الدماغ (أورام المخ والمخيخ وجذع الدماغ)

حقيقة الأمر أن نسبة ضئيلة للغاية من بين الشاكين من الصداع يعانون من أورام فى الدماغ، ويتميز الصداع فى هذه الأحوال بخصائص تيسر تشخيصه عادةً حيث يكون الصداع متزايد الشدة، ويتفاقم ويشتد بالسعال والعطاس والانحناء للأمام وغير ذلك من الأمور التى تزيد التوتر داخل الجمجمة وقد يوقظ المريض من نومه، ويميل للاشتداد فى الصباح، كما قد يكون مصحوبا بغثيان وقىء، كما يشيع النعاس، والتثاؤب والفواق مع صداع أورام الدماغ، ومن الحكمة استشارة الطبيب واستقصاء الحالة بإجراء كافة الفحوص الطبية والتشخصية مثل التصوير المقطعى للجمجمة بالأشعة المبرمجة (CTO & CAT Scan)، وبخاصة عند وجود علامات عصبية تشير إلى خلل وظيفى فى الدماغ، أو عندما يقوى الشك فى احتمال الإصابة بورم داخل الجمجمة فى حالات الصداع المتزايد المصحوب بقىء وطمس للرؤية، حيث يصبح إجراء مثل هذه الاستقصاءات ضرورة ملحة لا غنى عنها لحسم مشكلة التشخيص، وتقرير العلاج اللازم على وجه السرعة قبل فوات الأوان.

التهاب أغشية الدماغ (Meningitis)

الأغشية الدماغية عبارة عن ثلاث طبقات من الأغشية الواقية التى تغطى الدماغ: طبقة خارجية صلبة للحماية تدعى (الأم الجافية) وطبقة تتألف من أوعية دموية (العنكبوتية) وطبقة رقيقة جدًا (الأم الحنون)، ويُسمى التهاب هذه الأغشية(memingitis).

هذا الداء قد يكون نتيجة للإصابة: بالفيروسات أو البكتريا. . أو عن طرق الدم.

وليست كل حالات هذا الالتهاب خطيرة. . فالأطفال المصابون بالنكاف (أبو كعب) مثلا، غالبا ما يعانون من التهاب الأغشية الدماغية كجزء من مرضهم، ولكن ينتهى هذا الالتهاب عادة بدون أن يترك أى آثار دائمة، أما الأشخاص

المصابون بالتهاب فيروس خفيف فى أغشية الدماغ فإنهم يشعرون أنه ليس أكثر من نوبة شديدة من الإنفلونزا ويتابعون أعمالهم، أما الالتهاب الناتج عن عدوى بكتيرية حيث دارت الجراثيم فى الدم ووصلت إلى الدماغ كالإصابة، بالمكورة الرئوية الخطيرة (Pmeumococcus)، فإنه يتطلب عناية طبية عاجلة وعلاجا بالمضادات الحيوية فى وقت مبكر وسريع مما يكون لذلك من نتائج إيجابية ويشفى المريض أما عندما تتمزق الأوعية الدموية على سطح الدماغ (عادة بعد إصابة حادة للرأس). . تقوم كرات الدم الحمراء المحرّرة بدور المثيرات لأغشية الدماغ، وسببه بالتالى التهاب الأغشية (الكيماوى) والذى يتطلب علاجا طبيا فوريا.

صداع السكتة الدماغية

هناك نوعان من السكتة الدماغية (stroke)،

أحدهما: ينجم عن(نزف مخى) يدعى نزيف تحت العنكبوتية، ويمكن أن يحدث للأشخاص المصابين بضغط الدم المرتفع حيث تتمدد أحيانا جدران الشرايين المغذية للدماغ وقد تتمزق هذه الأجزاء المتمددة (Aneurysms) محدثه بذلك النزيف. . يتبع ذلك صداع حاد مفاجئ كضربة المطرقة، وهذه الحالة من الطوارئ وتحتاج لدخول المستشفى فوراً.

والآخر: ينشأ عن انسداد أحد الأوعية الدموة المخية، والانسداد عادة يتبع الالتهاب الناتج إما عن العدوى أو عن تسرب الدم إلى السائل المخى الشوكى، وإذا انسد جريان هذا السائل نشأ الضغط الذى قد يسبب الصداع أحيانا.

ويعبر عن هذه الحالة (باستسقاء الرأس)، وتحتاج لتدخل طبى، حيث يمكن معالجة هذه المشكلة بإدخال أنبوب يصل فجوات الدماغ بحاشية الجدار البطنى أو بأحد الشرايين التى تدخل القلب. . والغريب فى الأمر هو أن هذه المعالجة طرحها مهندس أصيب ولده باستسقاء الرأس عند الولادة، لذلك صارت تحمل اسم كل من الأب والجراح (صمام سبنتر - هولتز).

صداع التهاب الشريان الصدغى

مرض نادر يصيب المسنّين فى العقدين السادس والسابع من العمر، ويتميز بازدياد سُمْك الشرايين فى الصُدغ وتعرجها بالإضافة إلى ألم شديد عند لمسها،

ويعانى معظم المرضى من اعتلال المزاج، وقد تعتريهم آلام فى الجسم كله نتيجة لإصابتهم (بألم العضلات الروماتيزمى) مع فقدان الشهية للطعام ونقص الوزن، ومن السهل تشخيص التهاب الشريان الصدغى عن طريق فحص عينة من الشريان المصاب وقياس مسرعة ترسيب الدم التى ترتفع بشكل ملحوظ فى جميع الحالات، والتشخيص المبكر من الأهمية بمكان تجنبا للمضاعفات الخطيرة التى تحدث عند نسبة عالية من الحالات، وأخطرها العمى، وعادة يختفى الصداع تماما بعد المعالجة بمركبات الكورتيزون.

صداع أوديما الدماغ

تحدث هذه الحالة النادرة جداً عندما يتضخم الدماغ وتكون عادة مرتبطة ببعض الاضطرابات فى الأيض (Metabolism) وقد يكون الكورتيزون أحد الأسباب لكن هذا نادر جداً، غير أن التسمم بالرصاص أو القصدير قد يحدث عند الأطفال ويسبب الصداع الناتج عن أوديما الدماغ.

صداع فرط التوتر الغير عادى داخل الجمجمة

فى هذه الحالة يكون الضغط المتزايد داخل الرأس هو سبب الصداع، أما الأسباب فغير معروفة، ولكن الشابات البدينات هن الأكثر تعرضا لهذا النوع من الصداع.

وفى بعض الحالات يبدو أنه متعلق بأخذ حبوب منع الحمل أو السيترويدات (steroids)، وقد يؤدى هذا النوع إلى العمى إذا ما استمر الضغط عاليا لمدة طويلة، وقد يكون من الضرورى للمصاب أن يخفف وزنه أو أن يُقلع عن تناول الحبوب المضرّة، وتصبح المراجعة الطبية ضرورية جداً فى هذه الحالة ويجب أن تكون من طبيب الأعصاب أو جراح الأعصاب.

صداع ضغط الدم المرتفع

لكى يتسبب ضغط الدم المرتفع فى الصداع يجب أن يكون مرتفعا إلى حد كبير كاف لجعل الدماغ يتضخم - وهذا نادر جداً، يحدث ذلك عندما يرتفع ضغط الدم بسرعة ويدخل فى مرحلة خبيثة، أو خلال الحمل كجزء من التشنج الحملى (Eclampsia)، وكلاهما يعتبر حالة طارئة تستلزم دخول المستشفى فوراً.

وقد يحدث أن يطلع بعض المرضى على ضغط دمهم المرتفع، فيجعلهم قلقين مما يسبب لهم صداع التوتر الذى يُنسب خطأ إلى ضغط الدم المرتفع ويمكن السيطرة على زيادة ضغط الدم (فرط التوتر) بواسطة العقاقير الخافضة للضغط والتى يصفها لك الطبيب.

ما ينبغى معرفتة عن ضغط الدم:

يُقاس ضغط الدم بقيمتين: القيمة الإنقباضية(Systolic)على القيمة الانبساطية (diastolic)، فالانقباض يشكل الضغط الأعلى، ويمثل القيمة المبينة خلال خفق القلب (انقباض القلب) عن ضخ الدم داخل الشريان الأورطى، والانبساطى يشكل القيمة المبيّنة الأدنى ويمثل مرحلة استرخاء بُطينى القلب بين الخفقات.

وتكون القيمة القياسية ($\frac{١٢٠}{٨٠}$) ولكنها تبقى طبيعية (±١٠)، وكذلك يعيش كثير من الناس بضغط منخفض ($\frac{١٠٠}{٦٠}$) وبصحة جيدة.

أما التوتر المفرط الخبيث فهو ما يرتبط بضغط دم يتجاوز ($\frac{٢٠٠}{١٥٠}$) ويتميز بتضخم فى الدماغ (Oedema).

ثالثًا: كيف تتغلب على الصداع بمفردك؟

من رحمة الله بعباده أن جعلهم يحسون بالألم، والألم من أى موضع أتى،ما هو إلا وسيلة يعبّر بها الجسم عن وجود مشكلة ما، والصداع ليس إلا هذا، فهو رسالة موجهة تعنى أن هذا الصداع هو النتيجة النهائية لمشكلة دفينة، والتحدى يكمن فى اكتشاف هذه المشكلة.

تقييم الحقائق لمعرفة سبب الصداع:

أنت بحاجة لأن تسأل نفسك الأسئلة التالية فيما خص صداعك

١ـ منذ متى وأنا مصاب بالصداع؟

٢ـ متى يأتى الصداع بعد أى تغيير فى حياتى؟

٣ـ هل هناك شىء ما يثير فىّ الصداع؟

٤ـ هل هناك شىء مميز فى الظروف التى يأتى فيها الصداع. .كوقت معين من النهار. . .أو كيوم معّين فى الأسبوع أو قبل حدث معين؟

٥ـ ما الذى يجعل بحال أفضل؟. . أو أسوأ؟!

٦ـ أى شىء يمنعنى الصداع من عمله؟ أهو شىء أخسره، أو شىء أخافه سرا؟

إن نمطا معينا قد ينتج عن هذا الاستجواب الذاتى ويكون لك كالدليل.

٧ـ تحدث إلى أفراد عائلتك أو شخص يعرفك ويعرف صداعك جيداً حتى يمكنهم إلقاء بعض الضوء على هذه المشكلة. . وخذ ما يقولونه مأخذ الجد.

٨ـ وبما أن معظم أنواع الصداع تنتج عن الضواغط أكثر من أى شىء آخر، فيجب أن تمعن التفكير فيما إذا كان ذلك هو السبب المهم فى صداعك.

دوّن يومياتك

إذا كنت مازلت تبحث عن الأسباب. . دون يوميات صداعك لبضعة أسابيع.

١ـ اذكر الوقت واليوم والمدة لحدوث الصداع؟

٢ـ ما علاقة الصداع بالوجبات.. هل يخف الصداع بالأكل..أم أن الصداع يأتى بعد تناول طعام أو شراب معين؟

٣ـ هل تأخذ أى أقراص للصداع.. وإذا كان الجواب نعم.. فاذكر نوعها ودرجة وسرعة فعاليتها، وكم من الوقت يدوم التحسن؟

٤ـ هل يكون الصداع أسوأ خلال فترات ضاغطة معينة أو بعد التمارين الجسدية؟

٥ـ وعلى النساء أن يسجلن فترة الطمث عندهن، وعما إذا كان الصداع له أية علاقة بالدورة الشهرية.

فمن سجل بضعة أسابيع ينشأ نمط معين.. وماذا توصلت إلى قرار فمن الأفضل أن تستشير طبيبا بشأن صداعك.. فهذه اليوميات ستكون ذات فائدة قيمّة.

هل يمكنك أن تتعرف عل مثيرات الصداع؟

إذا اكتشفت أن شيئا ما يثير فيك الصداع فغنى عن البيان أن تتجنب ما يثيرك بأقوى ما لديك، لكن ذلك قصد إلى الكمال الذى هو فى حكم المحال فالأمهات العاملات مثلا، يشعرن أن مسؤوليات التوفيق بين المهنة والعائلة تسبب لهن ضواغط لا يمكن تجنّبها وبالتالى يعانين من الصداع.

الضواغط: إذا كنت تظن أن الضواغط تسبب لك الصداع فهناك الكثير من الأشياء التى يمكنك عملها.

فهناك العديد من تقنيات الاسترخاء والعلاجات المكملة تهدف إلى التقليل من الضواغط، وأكثرها شهرة كالوخز بالإبر،والعلاج بالأعشاب، وتقنية الكسندر والعلاج بالعطور واليوجا سنذكر بعضها والآخر فى نهاية الكتاب.

إن لم تكن سليم الجسم حاول أن تصبح كذلك تدريجيا.. إن ذلك يعتمد كثيراً على السن والمستوى الصحى العام، ولكن المشى لمسافات طويلة والسباحة يجب أن تكون ممكنة عند كل الناس تقريبا، هناك أيضا الجرى (العدو)، وركوب الدراجة الهوائية أو التمارين البهلوانية،يقول دكتور (سيحون دياموند) أحد أخصائى الصداع بأمريكا: إن الفرد يجرى مبتعداً عن آلام الصداع متى أراد ذلك،

إن الجرى فى حد ذاته يساعد الفرد على التخلص من الصداع حيث أنه يسبب انطلاق كميات كبيرة من الأندورفينات (Endorphins) وهى مجموعة من المواد تعمل داخل الجسم كعقاقير مسكّنة طبيعية قد تكون هى السبب فى تخفيف آلام الصداع والصداع النصفى، ويضيف: أن الجرى قد يكون وسيلة فعالة كذلك لتخفيف صداع التقلصات العضلية إذا ما كان الفرد يشعر بالاسترخاء والراحة أثناء عدوه (جريه).

واعلم جيداً أن الأشخاص السليمو الجسم لا يتمتعون فقط بصحة جيدة بل هم أفضل من ناحية التخلص من الضواغط التى تواجه كل الناس.

يمكنك أيضا أن تجرّب تمارين الاسترخاء المتتابعة، فإذا كنت تريد ممارسة الاسترخاء فلمدة ربع ساعة على الأقل فى اليوم الواحد وأن تحاول الإبقاء على نفس الوتيرة فى كل الأوقات.

ويعتبر المحيط الذى يبعث على الاسترخاء عامل مساعد ولكنه غير ضرورى ومن الأفضل (على الأقل فى البداية) أن تختار غرفة هادئة، خفيفة الإنارة، حيث يمكنك أن تشعر بالراحة والدفء، وتكون أقل عرضة للانشغال.

ويجب أن يكون الاسترخاء ممتعا وإلا فلن يفيد، ابدأ بخلع حذائك وبإرخاء الملابس الضيقة خاصة عند العنق والخصر خذ وضعا مريحا، وربما يكون الاستلقاء هو الوضع الأسهل.

(١) استلق على سجادة أو سرير بشرط أن لايكون طريا جداً. كل أجزاء جسمك يجب أن تستند بشكل مريح ـ اجعل الساقين واليدين متباعدين قليلا والأفضل أن لا تستعمل وسادة.

(٢) شد وارخ كل جزء من جسمك على حده، بادئا باليدين ثم بالرأس فنزولا عبر الجذع إلى الرجلين أو بالعكس صعودا.

(٣) إذا بدأت باليدين يجب أن تطبق القبضتين أولا، أى إطباق عضلات الساعد، ابق على ذلك قليلا (عشر ثوان) ثم استرخ ولاحظ الفرق ـ شعور بالانفراج الرحب. بعدها ضع اليدين (القبضتان منطبقتان) مقابل الكتفين، كى

تشد عضلات الساعد الأعلى، تحس الانكماش ثم استرخ.

(٤) شد العنق ضاغطا إلى الداخل، ثم استرخ. تابع على هذا النحو مع عضلات الوجه المختلفة - مقدمة الرأس(اعبس وارخ)، الحاجبان (ارفعهما ثم اطلقهما)، العينان والفم (زمّهم وارخهم)، الفك (ادفعه إلى الأمام وارخه)، المعدة، الأرداف، الفخذان والساقان والقدمان، ويجب أن تحس فى كل مرة بالانكماش قبل أن ترخى.

(٥) وبعد شد وارخاء كل مجموعة عضلية بدورها يجب أن تشعر بالاسترخاء فى كل أنحاء الجسم، وبدلا من أن تفكر فى أجزاء جسمك عل حده، وجّه انتباهك إلى الجسم ككل، وإذا اشعرت بتوتر فى موضع ما، حاول أن تزيله بشد العضل المقصود ثم إرخائه.

(٦) اسمح لنفسك فى النهاية بخمس أو عشر دقائق للتمتع بحالتك المسترخية .. ويجب أن يكون التنفس هادئا بطيئا ولطيفا. قد يحلو لك أن تخيل مشهد جميل آمن، كأن ترى نفسك مستلقيا على ضفة بحيرة زرقاء وسط الأعشاب، والأشجار الخضراء، منصتا إلى أهاريج الطيور وزقزقة العصافير، مستلذًا بدفء الشمس، وجسدك الدافئ ممدد وثقيل.. اختر ما يروق لك من المشاهد مهما تكن.

(٧) عندما تريد النهوض، تمطى جيدًا أولا، ثم اجلس ببطء أو استدر (على جنبك أولا أى ما يسمى بوضع الشفاء) ثم انهض، ويجب أن يكون هدفك المحافظة على هذه الحالة من الاسترخاء فى أى نشاط تقوم به بعد فترة الاسترخاء هذه.

وعلى الرغم من أن ممارسة الاسترخاء مستلقيا على الطريق الأسهل، إلا أن الجلوس يجب أن يكون صحيحا أيضا، فيمكنك الممارسة جالسا على الكنبة، ومع الوقت يجب أن تكون قادرًا على الاسترخاء، على كرسى المكتب أو فى الباص، أو فى مقعد السائق لسيارة متوقفة، أو فى أى مكان كنت فيه.

الثبات فى الاسترخاء ضرورى:

بعد تعلّم تقنية الاسترخاء يجب أن يصبح المرء قادرًا على الاسترخاء بدون

شد عضلاته أولا، وأن يصبح من السهل عليه تحديد موضع التوتر وإرضاء عضلاته بسهولة . . ومن الأفضل أثناء النهار أن تتحقق عما إذا كنت تشد أى عضلات بشكل غير ضرورى . . إذا كنت تفعل ذلك فأنت تهدر طاقتك وجهدك، بالإضافة إلى أن ذلك يسبب لك الصداع، ألم العنق وألم الظهر.

فإذا كان وجهك مشدودًا وفمك إلى الأسفل فارخيه، واجبر نفسك بشكل واع على رسم ابتسامة على وجهك، فهذا يساعد على تخفيف الضواغط.

* عالج الصداع بلمسة من يدك:

يقول د. «هوارد كيرلاند» وهو من الأطباء المتخصصين لعلاج الصداع بأمريكا: إن على الفرد أن يلجأ لاستخدام إبهاميه إذا ما أحس بآلام الصداع. ويقوم باتباع طريقة الضغط بالإبر (Acupressure)، ولكن بدون استخدام إبر. إن الضغط باستخدام حافة ظفر الإبهام غير الحادة على بعض النقاط العصبية الخاصة يساعد على تخفيف حدة الآلام التى يشكو منها الفرد. إن معظم أنواع الصداع وأكثرها شيوعا تستجيب للضغط على نقطتين رئيسيتين على الرأس، ونقطتين أخرتين على الكفين تعدان ثانويتان أو مساعدتان للنقطتان الأوليتان.

إن النقطة الرئيسية الأولى تقع بالقرب من العين. اتجه إلى تلك النقطة التى تقع فى منتصف الطريق بين الركن الخارجى للعين والنهاية الخارجية للحاجب، فى هذه النقطة المعينة يشعر الفرد بأن أصبعه تقع على حافة عظيمة وهى الضلع الخارجى لتجويف العين، بعد ذلك تحرك إلى الخلف مسافة تساوى عرض أصبع واحدة فى اتجاه الأذن، وبذا تشعر أنك تلمس بأصبعك انخسافا صغيرًا فى عظام الوجه وهذه النقطة هى النقطة الرئيسية الأولى.

أما النقطة الرئيسية الثانية فتقع عند قاعدة الجمجمة. ابحث عن البروز العظمى الذى يقع خلف الأذن والذى يُطلق عليه اسم(العظمية اللحمية) (mastoid bone) ثم ابحث عن أخدود عضلى كبير يوجد فى منتصف خلف العنق، وبين هاتين النقطتين يوجد على كل جانب من جانبىّ العنق اخدود أصغر حجما يقع بين عضلتين. اجعل أصبعك تسرى عبر هذا الأخدود إلى أعلى حتى تصل إلى قاعدة الجمجمة ثم اضغط بقوة إلى الداخل وإلى أعلى خلف العظام الموجودة فى هذه النقطة الرئيسية الثانية.

والآن لنبحث عن النقطة المساعدة الأولى، ضع يدك منبسطة بحيث تفرد الثنية الجلدية الغشائية عند قاعدة الإبهام. إن النقطة هى ذلك المثلث من البشرة الواقع بين الإبهام والسبَّابة على ظهر الكف، وهو يقارب هذه العظمة التى تمتد من قاعدة أصبع السبابة وإلى مفصل الرسغ، وتقع هذه النقطة على جانب هذه العظمة المواجه للإبهام ولكنها أقرب إلى أصبع السبَّابة. إنك ستصل أعلى هذه النقطة، إذا ما ضغطت بكل قوتك فى هذا الموضع، ولتعلم أن الضغط فى هذه المنطقة قد يسبب بعض الألم تماما كما لو تلقيت صدمة عنيفة على عظمة كوعك.

أما النقطة المساعدة الثانية فتقع على مفصل الرسغ. افرد إبهامك واجعله يتجه إلى الخلف كأكثر ما يمكنه ذلك، فى هذه الحالة تلاحظ بروز اثنين من الأوتار العضلية الطويلة، وعند منطقة انتهاء هذين الوترين عند الرسغ، يوجد تجويف صغير، وفوق هذا التجويف مباشرة يوجد بروز عظمى صغير لمسافة عرض أصبعين اثنين.

ولتخفيف حدة ما يعانى منه الفرد من صداع عليه أن يبدأ أولا بالضغط على كل من النقطتين الإضافيتين ضغطا شديدًا حتى يشعر بالألم، وعليه أن يضغط على كل نقطة مدة (١٥ ـ ٢٠) ثانية، إما باستخدام ضغط مستمر ثابت أو بالضغط ثم التوقف عن الضغط مرات ومرات خلال هذه الفترة، بعد ذلك يمكن للفرد أن يتجه إلى النقطتين الرئيستين ليضغط على كل زوج منهما فى آن واحد وبنفس الطريقة السابقة.

* ونذهب سويا إلى فرنسا[١] لنرى ماذا يقولون عن علاج الصداع بالضغط:

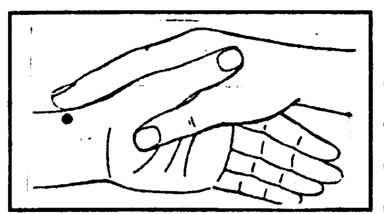
ربما يكون الصداع هو أكثر الآلام انتشارًا، وأسبابه كثيرة جدًا. والفحص الطبى الدقيق يجب أن يتم. ولكن يمكن إزاحة آلام الصداع من ثلاث نقاط تعتمد على نوعية الصداع ومكانه.. فهناك صداع فى مقدمة الرأس، أو فى جانب الصدغين، وهناك صداع فى مؤخرة الرأس فى مكان الاتصال مع الرقبة.. وهناك

---

(١) مبتكر هذه الطريقة هو الدكتور «روجر دالت» وهو متخصص فى طب الأعصاب بمستشفى بياجون فى باريس ولقد جُرِّبت طريقة «روجر دالت» بواسطة مئات الآلاف من الناس وأخذ كل واحد منهم يصفها لصديقه حتى نالت شُهْرة واسعة فى جميع أوساط البشر.

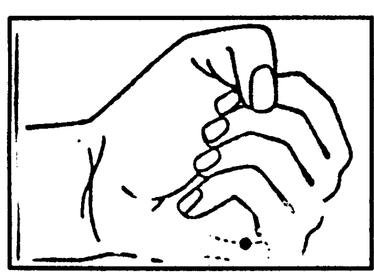
صداع الجمجمة نفسها، ويصعب تحديد مكانه فهو يشمل الرأس كلها. .

بالنسبة للنوع الأول الموجود فى مقدمة الرأس أو الصدغ سواء كان فى جانب واحد أو فى الجانبين، فإن النقطة المؤثرة موجودة فى رسغ اليد، فى نفس المكان الذى يشعر فيه الإنسان بالنبض ولكن أعلى قليلا فى اتجاه المرفق. ولكى تحددها



بدقة فى الرسغ الأيمن على سبيل المثال. افتح يدك اليمنى بحيث يكون الكف إلى أعلى والأصبع الأكبر للخارج، ادخل أصبعك الأكبر فى اليد اليمنى مع أصبعك الأكبر فى اليد اليسرى، وضع بقية أصابعك اليسرى خلف ظهر اليد اليمنى، وسوف يقع أصبعك السبابة إذا كان فى خط مستقيم على النقطة الحساسة، وبعد أن حددت النقطة تبدأ فى الضغط، فإذا كان الصداع فى مقدمة الرأس عليك أن تجرى التدليك فى الرسغ الآخر، بمعنى أنه لو كان الصداع موجوداً فى الجانب الأيسر عليك أن تجرى التدليك فى الجانب الأيمن والعكس بالعكس.

***بالنسبة للصداع الموجود فى مؤخرة الرأس:** فإن النقطة المؤثرة موجودة فى الأصبع الأصغر فى جانب اليد، اطو يدك نصف طية، استعمل الإبهام فى



الضغط على العظمة المشطية الخامسة فوق ظهر اليد وسوف تشعر بقليل من الألم عندما تضغط عليها، وهى النقطة التى يجب أن تدلكها. . وبالطبع سوف تدلك اليد اليمنى إذا كان الألم فى الجانب الأيسر، والعكس بالعكس.

*** بالنسبة للصداع الذى يشمل الرأس كلها :** يمكن تدليك كل النقط السابقة بالإضافة إلى نقطة أخرى وهى موجودة فى الجانب الخارجى من الساق، ولكى تجدها بدقة حاول أن تكتشفها بواسطة الأصبع الأكبر وبقية الأصابع بعد أن تضع أصبعك الأصغر على بروز الكعب، وراقب الرسم الموضح أمامك، اضغط

على هاتين النقتطين بيدك فى وقت واحد مع تقاطع اليدين.

ومن جهتنا نقول لك: أمامك الآن طريقتان لعلاج الصداع بالضغط، استخدم منها ما يروق لك، ولا مانع مطلقا من تجربة مثل هذا النوع من العلاج، فهو إن لم يكن يفيد فلن يضر، وبشكل عام، فهذا العلاج، كما يقول عنه صاحبه، فعال جدًا بالنسبة للصداع ما عدا الصداع الناتج عن أورام المخ أو الحالات الخطرة.

علاج الصداع باستخدام الماء كعلاج طبيعى:

يقول«جيل ليسار» المتخصص فى معالجة الأمراض الجسدية والنفسية: إنه عالج بواسطة الطب الصينى والاستحمام العديد من هذه الحالات، وخلص إلى طريقتين لا ثالث لهما: المعالجة بالاستحمام والمعالجة بالماء، وكلا الطريقتين تعيد إلى الجسم توازنه وإلى النفس صفاءها المفقود.

ولما كان الصداع ناتج عادةً من قصور فى الدورة الدموية بالمخ، فإنه يزول حالا بعمل حمام تصاعد للقدمين، أو حمام نصفى أو صب الماء البارد فوق الجزء الأعلى من الجسم.

الحمّام النصفى البارد:

وفيه يُملأ البانيو إلى ما يقرب من النصف، ويجلس المستحم فيه تدريجيا - وعلى مهل ثم يدلك بيديه فخذيه وساقيه، ويغرف بالماء ويصبه فوق كتفيه نحو الظهر ثم يدلّك صدره وبطنه، وعليه أن يظل فى حركة مستمرة ودون توقف وهو داخل الماء. وبعد الانتهاء يخرج من الماء ويزيل ما علق منه فوق جسمه براحة اليد ثم يرتدى ملابسه بسرعة، ويعمد إلى تدفئة جسمه فى الفراش أو بواسطة المشى أو القيام بحركات رياضية، والحمام النصفى البارد من أنجح الوسائل لتقوية الأجسام الضعيفة وترويض الجسم على تقبل قسوة الطبيعة والقدرة على مقاومة عواملها، وجعل الإنسان قادرًا على التكيف مع التحولات الحرارية وتنشيط الدورة الدموية.

هذا النوع من الاستحمام يُمارس عادة (٢ ـ ٣) مرات فى الأسبوع شريطة أن يقوم المستحم مباشرة بعد استحمامه، بحركات رياضية معينة تساعد على إعادة تنظيم الدورة الدموية.

الدلق (صب الماء البارد فوق الجزء الأعلى من الجسم):

يُستعمل «للدلق» إبريق كبير أو فرشة أو صنبور (حنفية) أو خرطوم من الكاوتشوك أو النايلون تصل بصنبور ماء، ويستعمل «للدلق» الماء البارد، ويُدلق على المكان المراد معالجته بتأنى وبيد ثابتة، وبدون إحداث ضغط على الجلد من الماء المدلوق.

ويباشر الدلق دائما عند الجزء الأبعد عن القلب لصيانته من الصدمة (shock) فعند الدلق فوق الأطراف مثلا يُباشر به من عند الأصابع ثم يصعد به نحو الأعلى حتى بلوغ الحد المطلوب. وهكذا، ويحذر الدكتور «كنيب» اختصاص العلاج بالماء، من عواقب صدام المرضى بحمامات باردة تتم عن طريق «الدش» وينصح هؤلاء المرضى بأن يوصلوا الماء إلى أطراف الجسم والمناطق البعيدة عن القلب أولا ثم رويداً رويداً حتى تغمر المياه الجسم كله بهدوء.

ويتفق الدكتور «سلمانوف» مع الدكتور «كنيب» فى القول بوجوب تهيئة الجسم وإعداده قبل الاستحمام بحيث تكون حرارته عادية ليتمكن من مواجهة المياه الباردة، وإلا فمن الأفضل تأجيل الحمّام. ويضيف «سلمانوف» إن على المريض مضاعفة تنفسه خلال الحمّام والعمل على إبقاء عضلاته مسترخية قدر المستطاع لأن التشنج وتوتر الأعصاب لا يوايتهما تدفق المياه على الجسم. وأفضل الأوقات لمثل هذه الحمامات هى قبل الطعام أو بعده بساعتين على أن يكون المريض فيها هادئا ينعم بالاسترخاء بدرجة مقبولة.

ومن النادر استعمال الدلق فوق الجسم كله إلا عند الأصحاء الأقوياء الذين روّضوا أجسامهم على تحمّله، أو بعد الانتهاء من حمام كلى ساخن لإعادة النشاط إلى الأعصاب. والدلق بصورة صحيحة لس بالأمر السهل بل يتطلب هدوءاً وخبرة، ويُلاحظ أن يستمر الدلق فى مكان واحد إلى أن يظهر فى الجلد تحته دلائل الاحمرار وعندئذ فقط يرفع الدلق إلى المكان الأعلى، وهكذا إلى أن يظهر الاحمرار على الجلد المعالج كله، والدلق أقوى وأطول تأثيرا من المسح أو

الحمامات الباردة لأن الماء فيه يتجدد باستمرار ولا يفقد شيئا من برودته، وبعد الانتهاء من الدلق تُجفف الأجزاء المعرّضة للهواء فقط كاليدين والرقبة، وفيما عداها يُمسح الماء براحة اليد فقط، وتُرتدى الملابس ليدفأ الجسم بعد ذلك بالمشى أو بالحركات الرياضية أو باللجوء إلى الفراش. ولا تنس كما يقول «أبقراط» أن عملية انصباب الماء البارد على الجسم تهدئ انتفاخ العروق والتهاب المفاصل، كما تخفف من حدة الآلام والتمزق العضلى، وتساعد على إزالة الألم. ولكن تفضيل الدلق على استعمال السوائل الأخرى (مثل الطريقة السابقة) من طرق استعمال البارد ليس منوطا بأمراض معينة بقدر ما هو منوط بشخصية المريض وملائمة إحدى الطرق له، ولا شك أن انتقاء الطريقة الملائمة والأفضل لكل شخص يتطلب خبرة وتقديراً للنتائج تُكتسبان بالتجارب والمران وتفهم الموضوع.

طريقة الدلق فوق أعلى الجسم:

يبدأ بالدلق فوق العضدين، حيث يقف المريض وجسمه الأعلى عاريا خلف حاجز من الخشب، وينحنى فوقه مستنداً بكلتا يديه فوق لوح من الخشب. يبدأ بصب الماء فوق أصابع اليد ثم يصعد به تدريجيًا حتى الكتف حيث يُدار به بضع مرات حول الكتف ثم ينزل به على الجانب الآخر إلى أسفل، إلى أن يُشاهد الاحمرار فوق الجلد فينتقل بالصّب إلى الذراع الآخر وبنفس الطريقة حتى احمرار الجلد، ثم تكرر العملية على الطرفين لمدة أقصر من الأولى، ثم يرفع المريض ذقنه ويصب فوق الصدر بحركة لولبية ثم ينتقل من فوق المنكب إلى الخلف ويصب فوق الكتف وأعلى الظهر فى الجانبين وينتهى صب الماء بالنزول فوق الساعد حتى أصابع اليد.

* الحمام الخردلى التصاعدى للقدمين:

يستعمل مسحوق الخردل كإضافة للحمامات القدمية فقط، وتُعمل الحمامات القدمية الخردلية لمعالجة احتقان فى الرأس أو الصدر والصداع والدوار (الدوخة).. وغيرها.

ولعمله يوضع مقدار ثلاث حفنات من مسحوق الخردل فى الحوض المخصص لحمام القدمين، ثم يُضاف إليه مقدار ثلاث ليترات (٣) من الماء الساخن ويحرك المزيج بمغرفة من الخشب إلى أن يتصاعد بخار الخردل المهّيج للأنف، وتزداد بعدها

كمية الماء الساخن، إلى الحد اللازم ويُستعمل حالا لعمل الحمّام للقدمين، ومدة الحمّام لا تزيد عن عشر دقائق، ومفعول الخردل المطلوب هو تهيج الجلد فقط على أن لا يصل إلى درجة الحرق وتكوين الفقاقيع. فإذا شعر المريض فى الحمام الخردلى بحرقان شديد فى الجلد يرفع قدميه حالا من الحمام ويغسل جلد القدمين بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه.

* * علاج الصداع بالأعشاب والنباتات الطبية :

إن أصل هذا العلاج يعود إلى آلاف السنين، ويمتد إلى العديد من الحضارات المختلفة، ولذا فإن استعماله هو الأكثر انتشاراً من أى علاج طبيعى فى العالم. والدليل على قدم هذا العلاج يأتى من «بردية ايبرس» أقدم مخطوط طبى فى العالم منذ ما يقرب من (٣٥٠٠ قبل الميلاد)، وهى شاهد أصيل على تقدم المصريين القدماء فى فن الطب، وطب الأعشاب إذ تحتوى على أكثر من (٨٠٠) وصفة لشتى الأمراض والعناية بالصحة، وتذكر ما يزيد على سبعمائة دواء من الأعشاب. وتدل بعض المحفوظات من أوراق البردى وقبور الفراعنة على أن الكهنة، فى ذلك الوقت، كان عندهم معلومات كثيرة بأسرار الأعشاب والتداوى بها حتى أن البعض من هذه الأعشاب الشافية وُجد بين ما احتوته قبور الفراعنة من تحف وآثار.

وهنالك ما يثبت أن قدماء الهنود قد مارسوا هذه المهنة أيضا، وحذقوا بها، ومنهم ساسروتا (Susruta)، وكذلك الصينيين، يدل على ذلك «كتاب الأعشاب الصينى الكبير» الذى يعود تاريخه إلى (٢٥٠٠ قبل الميلاد)، ويتضمن ثلثمائة وخمسة وستون عشبة.

ثم جاء بعد ذلك قدماء حكماء اليونان ووضعوا المؤلفات عن التداوى بالأعشاب فى القرنين الرابع والخامس قبل الميلاد، وأشهرهم فى هذا المضمار «أبو قراط» وديسقوريدس، و «جالينوس» وغيرهم.

وظلت مؤلفات هؤلاء عن التداوى بالأعشاب المصدر الأساسى لهذا العلم حتى جاء بعدهم من الأطباء العرب من أخذ العلم عنهم وزاد عليه وتوّسع فيه بتجارب جديدة وفى مقدمتهم «ابن سينا» «والرازى» «وابن البيطار» وغيرهم.

وفى القرن الثانى عشر احتكر الرهبان فى أوربا مهنة التداوى بالأعشاب

وزراعتها وأشهرهم الراهبة «هيلديكازد»، ومؤلفها الذى سمته الفيزياء «physia» وهو كتاب مشهور، ويشرح كتاب «جيرارو» للأعشاب، المطبوع فى بريطانيا (سنة ١٦٣٦) الاستعمال الطبى لحوالى ثلاثة آلاف وثمانمئة عُشبة طبية.

إن الدعوة إلى استخدام الأعشاب والنباتات الطبية فى العلاج ليست دعوة إلى الخلف، وإنما هى دعوة إلى الأمام، إلى استعمال الماء والهواء والدواء النقى الطاهر الذى خلقه الله تبارك وتعالى دون آثار جانبية، والغرض منها كشف ما تحتويه الطبيعة، وما سخّره الله لنا فيها من الخير، والله سبحانه وتعالى هو خالق الأبدان وهو أعلم بما يُصلحها حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا.

* علاج الصداع الذى وصفه النبى ﷺ :-

* روى البيهقى عن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى ﷺ كان إذا نزل عليه الوحى صُدع فيغلف رأسه بالحناء.

* وروى ابن ماجه فى سننه، حديثا فى صحته نظر هو «أن النبى ﷺ كان إذا صُدع غلف رأسه بالحنّاء، ويقول: «إنه نافع بإذن الله من الصداع».

* علاج الصداع الناتج عن حرارة الشمس:

يستلقى المريض على ظهره، ويغمض عينيه، ويوضع فوق جبينه، وصدغيه وكامل رأسه قطعة قماش مبتلة بالخل، ويفضل أن تكون من الصوف وبعد ساعة من الزمن تقريبا يشعر بتحسن حالته.

* علاج الصداع العادى:

(١) تُمزج كمية كافية من الخل مع ضعف حجمها من الماء، تُبلل قطعة من القماش بالمزيج، وتوضع فوق الجبين والصدغين لعدة دقائق، ثم تبدل بأخرى عدة مرات حتى تتحسن الحالة، ويمكن وضع هذه الكمادة أسفل الرأس من الخلف (نقرة الرأس) إذا كان الألم منتشرًا إليها.

(٢) يُقشر الخيار ويوضع القشر فورًا من الناحية الداخلية فوق الجبهة والصدغين، ويمكن أن يثبت بضمادة لبعض الوقت، ويُفضل أن يغير عدة مرات حتى يتم الشفاء وتزول الآلام.

(٣) إذا كان الصداع من النوع الصدغى خاصة، تؤخذ ليمونة وتشطر نصفين، أو

تُقطع عدة شرحات وتوضع فوق الجبهة والصدغين، أو تُبلل قطعة قماش بعصير الليمون الحمضى، وتوضع فوق الجبهة والصدغين بشكل ضمادة، ويمكن لف الرأس كاملا فوق الضمادة أو شرائح الليمون، وبعدها يستريح الإنسان فى السرير لمدة تتراوح بين (٣٠ ـ ٦٠) دقيقة فتتحسن الحالة وتزول الآلام.

(٤) تؤخذ كمية كافية من أوراق النعناع، وتُدَق وتوضع على قطعة من الشاش، ويُلف بها الرأس بحيث يلامس النعناع الجبهة مباشرة، ويستلقى المريض، ويُغمض عينيه فيهدأ الصداع بعد (٢٠ ـ ٣٠) دقيقة تقريبا.

* علاج الصداع اليومى

يُنصح الذين يشكون من الصداع اليومى بتناول كمية قليلة من حبة البركة السوداء (الشونيز) مع طعام الإفطار كل يوم حيث يمكن إضافتها إلى مجموعة كبيرة من المأكولات.

* علاج الصداع المسائى:

تغلى كمية كافية من الماء ويُضاف لها ملعقتان من زهر البابونج اليابس لكل لتر من الماء ويغلى لمدة خمس دقائق ثم توضع القدمين فى المغلى وهو ساخن لمدة (٢٠ ـ ٣٠ دقيقة)، ثم تجفف الأقدام، وتُلبس جوارب صوفية أو جوارب سميكة طوال الليل، فيزول الصداع نهائيا إذا لم يكن ناتجا عن أمراض عضوية معينة.

* علاج الصداع عامة:

* يوضع مزيج من خل التفاح والماء (بنسب متساوية) فى وعاء على النار إلى أن يغلى وينتشر بخاره فى الهواء. ثم ينكب المريض بوجهه فوق الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد منه لمدة كافية، فإن آلام الصداع تختفى أو تخف حِدّتها بالتدريج حتى تزول كلية ويشعر المريض بالارتياح.

(ويتم صنع خل التفاح بتقطيع ثمار التفاح دون نزع البذور ثم توضع فى إناء وتُترك عدة أيام حتى يتم التخمر، ثم يُصفى ويُستخدم الخل بعد ذلك فى المعالجة).

* تؤخذ عدة ثمرات من ثمار البيلسان الطازجة وتعصر ويُشرب من العصير كمية تناسب سن الإنسان ووزنه، والكمية المستعملة عادة تتراوح ما بين نصف

كوب إلى كوب تقريبا.

* لعلاج الصداع يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويُخلط ذلك سويا، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادى وتؤكل على بركة الله مع دهن مكان الصداع بدلكه بزيت حبة البركة.

* يُدهن بقليل من عصير الثوم مكان الصداع فيزيل الألم مع تناول فص ثوم مقطع بقليل من الماء، ثم تغسل الرأس فيزول ألم الصداع بإذن الله.

* ولعلاج الصداع أيضا: يغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون بزيت الزيتون، يترك حتى يبرد ثم يُصفى ويؤخذ الزيت ويدلك به مكان الصداع مع شرب ملعقة منه قبل النوم، فيزول الصداع، وهذا العلاج مقوى للأعصاب بإذن الله تعالى.

* علاج الصداع المترافق بالدوار ويفيد فى علاج ألم عصب الوجه أيضا:

يحضر مستحلب الأزهار الصفراء لنبات زهرة الربيع بنسبة ملعقتين صغيرتين من الزهر لكل كوب من الماء بدرجة الغليان، ويُترك ليتخمر عدة دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه (٣ ـ٤) فناجين كل يوم حسب الحاجة.

* علاج الصداع الناتج عن الجوع:

يحدث الجوع نقصا فى نسبة السكر عند الإنسان مما يؤدى إلى حدوث صداع وقد يكون عنيفا أحيانا، وفى مثل هذه الحالة ينصح بتناول كمية من السكر، أو المربيات أو الفواكه السكرية وما شابه ذلك عند الشعور ببدء الصداع.

* ومن فوائد وخواص القرآن فى شفاء وعلاج الأبدان نذكر ما يلى:

* يضع يده على رأسه ويقرأ قول الله تعالى: ﴿لو أنزلنا هذا القرآن على جبل لرأيته خاشعا متصدعا من خشية الله﴾ إلى قوله تعالى ﴿وهو العزيز الحكيم﴾ يزول وجع رأسه.

* من قرأ سورة التكاثر بعد العصر لمن به الصداع أو الشقيقة نفعه ذلك بإذن الله.

* اشتكى رجل إلى جعفر الصادق من الصداع فقال: ضع يدك على الموضع الذى صدعك واقرأ عليه آية الكرسى وفاتحة الكتاب وقل الله أكبر (ثلاثا) لا إله إلا

الله والله أكبر. الله أجل وأكبر مما أخاف وأحذر. أعوذ بالله من كل عرق نعار وأعوذ بالله من شر حرّ النار.

* يضع الشخص يده على رأس المريض ويقول: بسم الله خير الأسماء بسم الله رب الأرض والسماء بسم الذى اسمه بركة وشفاء. بسم الذى بيده الشفاء بسم الذى لا يضر مع اسمه سم ولا داء، بسم الله الذى لايضر مع اسمه شيء فى الأرض ولا فى السماء. ويكرر ذلك ثلاث أو تسع مرات يبرأ بإذن الله تعالى.

علاج الصداع بالعقاقير الطبية:

العقاقير الطبية لمعالجة الصداع فى متناول يدك: -

وهى مسكنات الألم.. وتعمل هذه المسكنات على التقليل من حدة الألم.. فإذا قررت (مستغنيا عن العلاجات المكملة (الطبيعية): الاسترخاء - الأعشاب الإبر .. وغيرها) فليكن ذلك فى بداية سير الصداع، وهناك سببان لذلك.

الأول: هو أنه إذا انتظرت طويلاً، معتقد أن الصداع سيزول من تلقاء نفسه - فقد يتطور الصداغ إلى درجة من الشدة حيث لا مجال لتأثير مسكنات الألم.

السبب الثانى: هو التقيؤ قد يوقف عملية امتصاص الأقراص وبذلك يصبح الدواء عديم أو قليل الفعالية، ومسكنات الألم لا تشفى للصداع بل تخفف الألم لمدة ثلاث أو أربع ساعات ليس إلا.

فإن عجزت عن مقاومة حدوث الصداع، يمكنك على الأقل أن تفعل ما بوسعك لتحول دون تطوره إلى الأسوأ. هذا يعنى أن تحمل مسكن الألم معك، ولكن أى مسكن؟ فمن حيث تأثرها على الألم فالخيار محصور فى الأسبرين والباراسيتامول، والكودتين إما على حدة أو مركبة ومع الكافيين أيضا.

الأدوية المتوفرة للجميع:

الأسبرين: له خصائص مضادة للالتهاب وهو مخفف للحمى أيضا، والجرعة المنصوح بها هى (٣٠٠ - ٩٠٠مجم) أى قرص إلى ثلاثة أقراص تؤخذ بعد الأكل مع بعض الماء أى كل أربع إلى ست ساعات. ويجب الامتناع عن الأسبرين فى الحالات الآتية:

(١) الأشخاص الذين يعانون من القرحة أو عسر الهضم لأن الأسبرين يثير المعدة ويزيد إمكانية النزيف لديهم.

(٢) الأشخاص الذين يتناولون أدوية مضادة لتجلط الدم (تستعمل كعلاج بعض حالات مرضى القلب).

(٣) المصابون بالربو والذين يعانون من ردات فعل الحساسية والنساء خلال الحمل... وإذا أصبح البراز أسوداً يجب أن تتوقف فوراً عن الدواء وأن تذهب إلى الطبيب فأنت بحاجة للمساعدة الطبية.

الباراسيتامول: أقل إثارة من الأسبرين، لكن الجرعة الزائدة منه يمكن أن تكون خطيرة للغاية فهي تسبب إصابة الكبد وقد تستتر هذه الإصابة أربعة إلى ستة أيام غير أن هذه العوارض الجانبية نادرة جداً. والجرعة المنصوح بها هي خمسمائة مجم إلى جرام واحد (قرص إلى قرصين) كل اربع ساعات.

أيبوبروفين (Jbuprofen): هو عقار مضاد للالتهابات كالاسبرين ولكنه، بخلاف الأسبرين لا علاقة له بمجموعة عوارض راى - ولا يُنصح به للأشخاص ذوى الحساسية تجاه الأسبرين، أو المصابين بالربو، والجرعة المسموح بها (٨و١ جرام) يوميا على جرعات مقسّمة.

الكافيين: غالبا ما يدخل الكافيين فى مستحضرات تسكين الألم ليعطى شعوراً باليقظة وقد يقوى الخصائص المسكّنة للألم مع كل من الأسبرين والباراسيتامول.

الكوادين: مسكن للألم، ويباع عند الطلب مركبا مع الأسبرين أو الباراسيتامول، ويسبب على المدى البعيد الإمساك (وهو يدخل ضمن) الأدوية المجدولة التى لا تباع إلا بروشتة طبيب).

ويجب أن تتذكر أن كل العقاقير الكيماوية لها عوارض جانبية وغير محببة فى بعض الناس، ومسكنات الألم المتوفرة للجميع ليست شواذاً عن هذه القاعدة، فمن المهم دائما أن تقرأ الشرح المرفق بالمستحضر قبل تناوله.

تناول الأقراص أو البراشيم دائما مع عدة جرعات من الماء - نصف فنجان على الأقل - وعند الجلوس أو الوقوف لا تتناول الدواء وأنت ممدد فالأقراص قد تعلق بالمرىء وتجرحه..!.

متى تذهب إلى الطبيب؟

- عندما ينشأ نوع جديد من الصداع أو نمط جديد من آلام الرأس أو عندما يكون هناك شيء غير عادى فى الألم.
- عندما يبدأ الصداع فجأة، خاصة إذا كان مصحوبا بتشنج فى العنق، تقيؤ أو طفرة ما.
- عندما يكون الصداع مرتبطا بتشنج العنق والحُمّى.
- عندما يكون الألم حاداً جداً لا يمكن علاجه بواسطة المسكّن العادى.
- عندما يصبح الصداع متوتراً بشكل متزايد أو عندما يؤثر توتر الصداع فى العمل أو الحياة الاجتماعية، أو اهتمامات وقت الراحة.
- إذا زادت نوبات الصداع فى الشدة والمدة.
- إذا رافق الصداع اضطرابات أخرى مثل:

١- تأثر النظر أو التوازن.

٢- الشعور بالوهن أو الإغماء خلال النوبات.

٣- فقدان الشهية وانخفاض الوزن.

٤- نشوء ضعف أو تخدّر فى جانب من جسمك أو وجهك.

٥- تأثر الكلام، الذاكرة أو الرؤية.

- إذا كان الصداع يجعلك مكتئبا.
- عند نشوء الصداع فور البدء بعلاج جديد.
- عندما يقلقك الصداع أو يقلق أفراد عائلتك.

ماذا تتوقع من الطبيب؟

١- التاريخ الطبى للحالة المرضية.

٢- المعاينة الطبية.

٣- الاستقصاء ويشمل: فحوص الدم - تصوير طبقى محتسبCTOR CAT Scan

تصور شعاعى للشرايين ـ مجموعة من صور الأشعة للرأس وهذا أمر غير طبيعى إذا كان للصداع سببا خطيراً كامنا ـ بزل النخاع إذا كان هناك احتمال لوجود التهاب فى أغشية الدماغ أو نزيف فى الأوعية الدموية، وتؤخذ عينة من السائل المخى الشوكى وتحلل بحثا عن وجود الدم، البكتريا أو مكونات أخرى من السكر والبروتين ـ الاستئصال الشريانى إذا كان التهاب شرايين الجمجمة محتمل، فتؤخذ عينة صغيرة من أحد الشرايين السطحية عند مقدمة الرأس أو جلدة الرأس لتُرى تحت المجهر).

ماذا بعد مراجعة الطبيب؟

معظم الأشخاص الذين يراجعون الطبيب إنما يفعلون ذلك لزيادة التأكد أنه ليس هناك أية مشكلة ـ أى لا يوجد ورم دماغى أو أى أوعية دموية على وشك الانفجار لا قدر الله ولحسن الحظ يمكنهم التأكد من سلامتهم بعد أول مراجعة أو بعد إجراء الاستقصاء، لماذا كل هذا؟.. لأن التشخيص السليم يقدم خطة سليمة للعلاج، فإذا تم التعرف على العوامل المؤثرة نُصح بالابتعاد عنها: مثلا زيادة النوم، أو التنظيم فى تناول الوجبات.

لسوء الحظ يبدو أن بعض الأشخاص مُعْرضون مسبقا للصداع مع عوامل مثيرة مخبأة لديهم أو تحت سيطرتهم، وحتى لو لم يكن بالإمكان شفاء صداعهم فبعض التخفيف من حدته قد يكون ممكنا حيث تصبح النوبات أقل تواتراً أو أكثر قابلة للتحكم فيها أو الاثنين معا.

وأخيراً فإن للعقاقير مكانة مهمة فى معالجة الصداع المزعج والمزمن وخاصة عند فشل تقنيات العلاج الأخرى.

لا تخف من الصداع:

ليكن معلوما أن حوالى(٩٠٪)من كل أنواع الصداع تسمى أنواعا ميكانيكية، هذا ما يقوله د. «ليونيل والبين» استشارى الصداع وأحد أطباء معهد «والبين» الطبى «بلوس أنجلوس» والذى يضيف مفسراً: إن الصداع الميكانيكى أو «الحركى» معناه أنه يتعلق بوضع الجسم وتأثير هذا الوضع على العضلات، الأربطة المفصلية والمفاصل وإن التخلص من مثل هذه الأوجاع لا يحتاج لأكثر من تغيير الفرد لطرق تنفسه، ونوعه أو طريقة تحريكه وإبقائه للسانه داخل الفم، وهذه هى نصائح

د. «والبين»:

ـ لا تعتد على النوم على بطنك فإن هذا الوضع يحتم عليك ثنى عنقك بحيث تتجه الرأس إلى أحد الاتجاهين، وهذا يولد ضغطا كبيراً على جانب عظام الفك وأعلى العنق وهذا يسبب «الصداع»، ولقد ابتكر د. «والبين» وسادة خاصة تجنب الفرد النوم فى مثل هذا الوضع وتمنحه الشئ الكثير من الاسترخاء والاستمتاع بنوم هادئ.

ـ تنفس عن طريق الأنف وليس عبر فمك، إن هذا الأسلوب لن يساعدك فحسب على إدخال قدر أكبر من الهواء إلى رئتيك ولكنه يحفظ رأسك وكتفيك فى وضع أفضل بالنسبة للجسم كذلك، ويجب عليك ألا تستخدم عنقك أو الجزء الأعلى من فصك الصدرى فى التنفس فإن هذه ليست وظيفتها إن الفرد إذا اعتاد على ذلك فسوف يسبب احتقانها وهذا بدوره يرسل الألم إلى منطقتى الرأس والكتفين.

ـ احفظ لسانك داخل الفم فى موضع يكون فيه قريباً من أعلى تجويف الفم مستقراً فوق تلك الخطوط البارزة التى تمتد على سطح «الحنك الأعلى» (upperpalate) وإلى الحلق قليلا من أسنانك العلوية لماذا؟ إن اللسان إذا استقر فى موضع خاطئ داخل الفم فإن العضو الذى لا يعدو كونه عضلة صغيرة يستطيع أن يبذل ضغطاً أو شداً كافيا لأنه يسبب عدم توازن الرأس والعنق، وهذا يمكن أن يؤدى إلى صداع أو تقلص بعضلات العنق.

ويقول د. «والبين»: إنه يمكن للفرد التأكد من أن لسانه يستقر فى مكانه الطبيعى بطريقة بسيطة على الفرد أن ينطق بكلمه «بوسطن» ويحفظ عظام فكه فى موضعها الذى صارت إليه، فى هذه الحالة يكون اللسان فى وضعه الصحيح أى فى مكان شديد القرب من الأسنان العلوية ولكنه ليس ملامساً لها. وإذا ما أحس الفرد أن لسانه فى هذا الوضع إنما يستقر فى الوضع الذى اعتاد عليه ينبغى اعتبار اللسان أحد أسباب الإصابة بالصداع، وإلا فإنه يجب على الفرد أن يغير من عادته فى وضع لسانه داخل الفم حتى يتخلص من القدر الأكبر مما يعانى من الصداع ومهما يكن فلا تخف من الصداع.

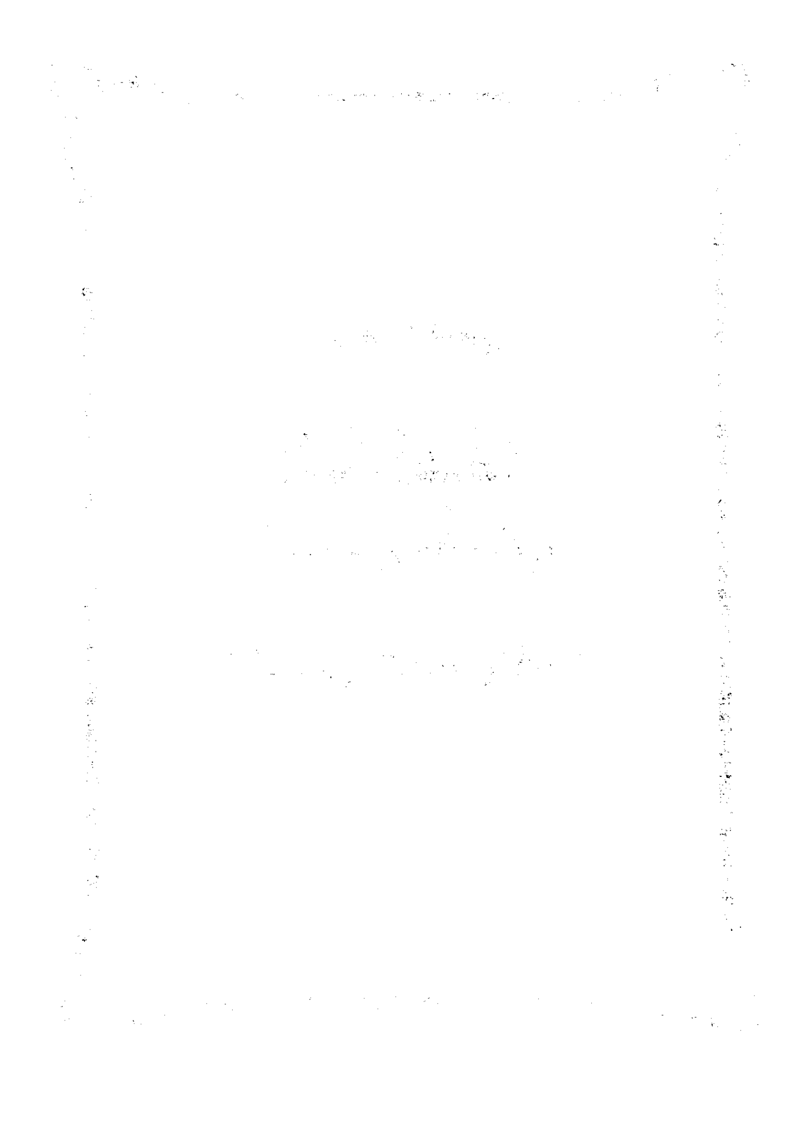


الباب الثانى

الشقيقة

(الصدَّاع النّصفى)

(الميجرين: Migraine)



أولا: ما هى الشقيقة؟

تُشكل الشقيقة جزءاً مميزاً فى عالم آلام الرأس (Migraine) وهى تتراوح ما بين الصداع البسيط الذى يختفى بعد ساعات قليلة، والنوبات الحادة والتى تؤدى إلى آلام متعددة الأشكال والأنواع، وهى غالبا ما تصيب جهة واحدة من الرأس وترافقها عوارض أخرى كالقيء والغثيان ويسبقها اضطرابات فى النظر، فإذا لم يكن هناك اضطرابات بصرية فيظهر القيء فى بعض النوبات

وعموما لا يوجد تعريف عالمى معترف به للشقيقة، وفى قاموس أوكسفورد الطبى الموجز يطالعنا هذا التعريف للشقيقة: «صداع نابض متواتر يصيب عادةً جانب واحد من الرأس يترافق غالبا مع الدوار واضطرابات فى الرؤية.

إن النساء هن أكثر عُرضة للإصابة بالشقيقة بمرتين إلى ثلاث مرات عن الرجال، وأكثر المصابات من النساء فى سن الإخصاب، فالطمث وحبوب منع الحمل تزيد من إمكانية حدوث الشقيقة، وكذلك فإن تأثير علاج استبدال الهرمونات مازال قيد البحث، بينما يتحسن حال الشقيقة بالحمل بشكل غامض، وهناك ٣ـ ٤٪ من الأطفال يعانون من الشقيقة، وقد لا تختفى عند سن الخمسين، فإن ٨٪ منهم يعانون من المرض، بيد أن هناك نسبه عالية من المصابين بأنماط غير تقليدية من الشقيقة لا يدركون أنهم يُعانون من هذا المرض، ولا يلتمسون أى استشارة طبية، وبالتالى فإن الدراسات الوبائية للمرض قد لا تصل إلى المعدل الحقيقى، وتعطى نسبا أبعد ما تكون عن الواقع.

شخصية مريض الشقيقة ووصفه لنوبة المرض:

يرى بعض الباحثين أن مريض الشقيقة يتمتع بشخصية وسواسية متميزة تتسم بالدقة والإتقان والخوف والتوتر والحساسية والقابلية للإحباط كما قد يبدو مريض الشقيقة متأنقا وأقل تحملا للمشقة البدنية، وكثيراً ما يتفاعل بقوة مع الكرب والشدائد، وتشيع اضطرابات النوم وآلام البطن المعاودة والدوار فى الأطفال المصابين بالشقيقة.

أعراض وعلامات الشقيقة:

فى البداية نود رسم صورة واضحة فى أذهان من حالفهم الحظ ولم يتعرضوا لمثل هذا الصداع ولم يصادفوا فى أى يوم من الأيام أحد مرضاه، نود أن نرسم لهم صورة لأعراض هذا الصداع ومعاناة مريضه حتى تكون الكلمات والحروف مسلسلة متواصلة فى نسق يبرز ما نسرده من معلومات وحقائق وما نقدمه من نصائح فى أفضل صورة، لنقرأ معا هذا الشرح التفصيلى لأعراض الصداع النصفى على لسان أحد مرضاه إذ يقول: إننى أصحو فى الصباح على ألم خفيف غير محدود أشعر به خلف إحدى عينى، وهذا الألم هو المقدمة لآلامى المقبلة والنذير الذى ينبئ بمعاناة جديدة، إن مجرد رؤيتى لأى ضوء فى هذه الأثناء يزعجنى كثيراً، وأود ساعتها لو أزحف وأختبئ تحت أية صخرة بعيداً عن كل الأضواء، بعد ذلك أرى بخمة متراقصة تلمع وتختفى فى الهواء مع استمرار تفاقم ما أشعر به من ألم خلف عينى والذى يزحف شيئا فشيئا إلى مؤخرة رأسى وفى المرحلة التالية ألاحظ أن أى عطر أو رائحة أشمها أو حتى دخان السجائر يسبب لى التقيؤ، كما أشعر بأى صخب أو ضوضاء تصل إلى مسامعى ولو فى أقل قدر منها وكأنما تحتك بأعصابى كلها، إننى أمشى ساعتها مترنحا كما لو كنت ثملا أتخبط بمقابض الأبواب وأركان المناضد، إن أسوأ شىء يزعجنى هو أن هذا الألم متى ابتدأ فلا شىء يفلح فى إيقافه أبداً وإذا ما اشتدت حدته إلى أقصاها فإن شعوراً يتملكنى بالرغبة فى التلوى على الأرض أو حتى الموت.. ويمكن لإمساك الرأس أن يجلب بعض الارتياح، لكن التحسن الحقيقى الذى يدوم يأتى فقط من النوم الذى يحصل بعد ساعات عدة من الألم الشديد.

هذه كلمات عبر بها مريض من مرضى الشقيقة[1] مما يقاسيه من معاناة وألم، طالما شكا منها أناس آخرون مشاهير عاشوا بالشقيقة وتعايشوا معها من «يوليوس قيصر» إلى «تشارلز داروين»وفردريك نيته، وبلايز باسكال، وتوماس جفرسون، وجورج إليوت، وسيجموند فرويد، ولويس كارول وشكسبير وداروين ثم إلى

(١) كان أريتايوس الطبيب (ولد سنة ٨٠للميلاد) الذى عاش ومارس الطب فى الإسكندرية ثم فى روما، وأسس ممارسته على قواعد ابقراط مقسما المرض إلى عناصر حادة وأخرى مزمنة، هو أول من أعطى وصف جيد للشقيقة التى أطلق عليه(Heterocronia) أى ألم يصيب أحد جانبى الرأس أو كلا الجانبين معا، وبعد مائة سنة (فى القرن الثانى للميلاد) أطلق الطبيب المشهور (جالن) على الشقيقة اسم (hemicrania)

«فيرجينيا وولف» وغيرهم من مرضى معاصرين.. ويجب أن لا نفاجأ إذا كانت بعض الأسماء العظيمة فى الماضى قد عانت من الشقيقة، فإذا كان واحد من عشرة من الناس العاديين معرضا للإصابة بالنوبات، كذلك يجب أن يكون هناك واحد من بين عشرة فنانين، كُتّاب، رجال دولة... إلخ.. هكذا يقولون.

إن هذا العذاب قد يستمر لبضع ساعات أو لعدة أيام، وقد يتكرر كل أسبوع، وقد لا يحدث إلا مرتين فى كل عام، وقد يكون بسيطا كألم خفيف بإحدى الأسنان، أو قد يكون بالغ الحدة كما لو أن سكينا قد نفذت عبر نسيج المخ، إن ألم الشقيقة متغير يختلف من شخص إلى آخر ومن مرة إلى أخرى فى الشخص الواحد، ولكن الشيء الثابت الوحيد والذى يوقفه جميع مرضى الشقيقة أن صداعهم نوع مختلف يتميز عما سواه من أنواع الصداع الأخرى.

إن الشقيقة فى حقيقة الأمر يربو عن كونه مجرد ألم بالرأس، ففى حوالى (١٠ـ ٢٠٪) من حالاته تجده مسبوقا فى كل مرة بما تسمى (النسمة) (aura) وهذه تشتمل على مجموعة من الأعراض ليس لها أية صلة بالصداع، فقد يُصاب الفرد فى هذه المرحلة بعمى جزئى أو اضطرابات فى النظر مثل رؤية ومضات من الضوء، أو أضواء متعرجة تروح وتجيء أمامه، أو ربما يشعر المريض «بالتنميل» فى أطرافه أو تتلعثم كلماته أو يُصاب بعرق غزير أو دوار أو اضطرابات بإحدى حواسه: السمع أو اللمس أو التذوق، وأخيراً تبدأ الشكوى بالصداع، والذى يحدث فى معظم الحالات على أحد جانبى الرأس، ويكون فى بداية الأمر مبهما غير محدود الملامح ثم يصل شيئا فشيئا إلى مرحلة الألم الشديد النابض الممتزج فى بعض الأحيان بالغثيان أو بالقيء ـ هذا ما يحدث فى (الشقيقة مع النسمة) وهناك النوع الأكثر انتشاراً بين أنواع الشقيقة وهو (الشقيقة بدون النسمة) فلا يكون هناك أية «نسمة» محذِّرة بل يظهر الصداع فجأة وهو صداع مماثل فى نوعيته لما وصفناه فى سابقه.

وقد يستاء مزاج المصاب خلال النوبة بشكل عميق، وبعضهم قد يصبح سريع الغضب ويريد أن يُترك لوحده، وهذا غير عادى لأنه عندما يمرض معظم الناس فإنهم يرتاحون إلى وجود أحد ما بجانبهم وهذا يدل على أنه خلال نوبة الشقيقة يكون الجهاز العصبى سريع الإثارة ومفرط الحساسية.

أما العمليات الفكرية فتنخفض: فالمصابون غالبا ما يواجهون صعوبة فى التفكير الواضح، فلا يستطيع العديد منهم تذكر رقم التليفون، أو اسم صاحب العمل خلال النوبات.

خلال النوبة يبدو المصابون وكأنهم شاحبون وغير مرتاحين، ويكون جلدهم رخو، وقد يكون رطبا متعرقا، أو ربما له رائحة غريبة، وتظهر أيضا حبوب تحت العينين أما اليدان والقدمان فتكون باردة، ويسع المصابون إلى تدفئتها لأنهم يعلمون أنهم متى أحسوا بالدفء فإن النوبة تكون قد انتهت، ويتأثر الإخراج (التغوط) كذلك، فبعض الأشخاص يخرجون الكثير من الغازات، ويتغوطون بتوتر أكثر خلال النوبة مخرجين برازاً رخواً أو حتى برازاً مائيا، أما البعض الآخر فقد يصيبهم الإمساك؛ لذا نجدهم يستبشرون بالرغبة فى التغوط كعلامة على انتهاء النوبة.

ماذا يفعل المريض إذا أصابته نوبة الشقيقة؟

إن حوالى (٥٠٪) من الذين يصابون بنوبة الشقيقة يتدبرون أمرهم بأن يخلدوا إلى النوم، وهذا يمكن أن يكون كنوم ليلة عادية، وقد يكون أيضا عميقا ومنعشا، فالنوم المنعش ليس من الضرورى أن يكون خلال الليل، وكذلك فإن عدد كبير من الناس يمكنهم أن يمنعوا حدوث النوبات بنومهم خلال النهار فترة تتراوح بين نصف الساعة والست ساعات، أى حوالى الساعتين ونصف كمعدل وسطى، ودلت الملاحظات التى أجريت فى عيادة الشقيقة فى مدينة لندن أن النوم، أكثر من الإغفاء لفترة قصيرة أو النوم الخفيف، هو الطريقة الأكثر فعالية فى إنهاء النوبات. وقد قال أحد المصابين: إنه عادةً ما يتناول طعام الغذاء فى البيت ولكن إذا أصابته الشقيقة فإنه قد يأخذ قيلولة لمدة ثلاثة أرباع الساعة ويعود إلى العمل بفكر صاف، بينما قاوم أحد الأطباء الشقيقة التى أصابته بالجلوس والإغفاء لمدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة فى مكان معتم وهادئ.

وينبغى أن نعلم أن التقيؤ قد ينهى نوبة الشقيقة، وهذا كثير الحدوث عند الأطفال، ويتعجب الكثير من الأمهات أنه بعد خمسة عشر دقيقة من التقيؤ يعود الطفل إلى حالته الطبيعية حتى أنه يريد أن يأكل ثانية.

معظم حالات الشقيقة تزول على مهل، حيث تقل حدة الصداع بعد ساعات قليلة، وسرعان ما يكتشف المصابون أن الصداع قد ذهب نهائيا فالنمط الشائع هو

أن يُصاب الشخص بنوبة فى النهار، وينام مبكراً ليستيقظ فى اليوم التالى مع صداع خفيف سرعان ما ينتهى بالتدريج.

ماذا بعد نوبة الشقيقة من آثار؟

غالبا ما يذكر الناس شعور الإنهاك بعد نوبة الشقيقة: تعب فى المزاج، إرهاق عضلى، شهية غير طبيعية، تعب وتثاؤب، تدوم هذه الأعرض من ساعة إلى أربعة أيام بمعدل وسطى بمثل بقية اليوم الذى حدثت فيه النوبة، وفى بعض الحالات يكون هناك شعور بالارتياح، وعند آخرين يكون الشعور إيجابيا شبيها بالشعور الذى سبق النوبة أى الإحساس بالقدرة الفائقة على الإنجاز (فبعض الفنانين والكتّاب يُقدرون هذه الأيام المعيّنة لإنجاز أكثر أعمالهم إبداعا).

وقد دلت التقارير أنه فى بعض الأحيان، يكون هناك انخفاض فى القدرة على التركيز أو التيقظ ويستعمل المصابون بالشقيقة عامة الألفاظ التالية للتعبير عن مشاعرهم فى هذه الحالة «مخدّر»، «نزق»، «خال من الحياة»، «غير منتج»، «مشوّش»، «شارد الذهن»، «بليد»، «غير يقظ تماما» «أشعر ببرودة»، ويكون العمل الروتينى ممكنا بينما تصبح الأعمال الفكرية صعبة أو تُجتنب كلية.

كذلك يشيع بينهم التعب الجسدى والأوجاع المفصلية بعد النوبة، وبعضهم يتثاءب بإفراط، قالت إحدى ربات البيوت: إنها كانت قادرة على تحضير وجبات الطعام بعد النوبة ولكنها لم تستطع القيام بالكثير من الأعمال المنزلية، بينما قال موظف فى البنك: إنه بإمكانه العمل خلال النهار ولكنه يعجز عن لعب كرة القدم فى المساء، أما الأشخاص الذين تأثرت شهيتهم فقد وجدوا أنه يمكنهم تناول الوجبات الخفيفة فى اليوم التالى للنوبة، وقليل من الأشخاص لاحظوا أنهم تبوّلوا أكثر من المعتاد.

أنواع الشقيقة

توجد أنواع عديدة للشقيقة أهمها ما يلى:

الشقيقة بدون النسمة (الشقيقة العادية) :

يتميز هذا النوع بعدم وجود أية نسمة محذّرة بل يظهر الصداع المتكرر فجأة مع نوبات تدوم من أربع إلى اثنين وسبعين ساعة (أو ساعتين إلى ثمان وأربعين

ساعة فى الأطفال) ويتركز الصداع فى جانب واحد من الرأس عند حوالى ثلثى الحالات، وتتراوح شدة الصداع بين المتوسط الحاد، ويكون نابضا، يزداد سوءاً بالحركة الجسدية العادية، ويترافق بالدوار والحساسية المفرطة للصوت والضوء، وهذا النوع هو الأكثر انتشاراً بين أنواع الشقيقة.

وقد تحدث الشقيقة المترافقة مع النسمة فى وقت معين من الدورة الشهرية، وفى هذه الحالة تسمى (شقيقة الطمث).

الشقيقة مع النسمة (الشقيقة التقليدية)

تتميز هذه الحالة المتكررة بأن لها عوارض عصبية (النسمة: aura)، تتطور تدريجيا فى خلال (٥-٢٠دقيقة) وتدوم أقل من ساعة - ويتبع هذه الأعراض صداع ودوار وحساسية مفرطة للضوء (رهاب الضوء) مباشرة أو بعد فترة غير محددة تقل عن الساعة ويدوم الصداع عادة من أربع إلى اثنين وسبعين ساعة، وقد يغيب كليا.. وتكون النسمة (aura) فى شكل:

١- اضطرابات بصرية.
٢- وخذ وحَدَر (تنميل) فى جانب واحد من الجسم.
٣- وهن فى جانب واحد من الجسم
٤- صعوبة فى التكلم.

شقيقة الشلل العينى :

عبارة عن نوبات من الشقيقة مصحوبة بشلل عضلات العين التى يغذيها العصب المحرّك للمقلة فتستمر فى الجفون ويتسع إنسان العين وتُحوّل العين للخارج.

الشقيقة الوجهية :

يُعرف أيضا بصداع النصف الأسفل (Lower half headache) وتتميز بنوبات من الألم الوجهى المعاود مصحوبة بأعراض ترجح الإصابة بالشقيقة أو الألم العصبى الشقيقى.

الشقيقة الفالجية:

عبارة عن نوبات بين الشقيقة مصحوبة بخذل نصف عابر.

الشقيقة المضاعفة:

عبارة عن نوبات من الشقيقة بعضها عجز عصبى بؤرى كشلل أحد الذراعين أو خدله.

شقيقة الشريان القاعدى :

تتميز بأعراض تشير إلى خلل وظيفى يخدع الدماغ مثل الدوار، وازدواج الرؤية وعُسّر التلغط، واضطراب الوعى كالغثيان، وعدم الاتزان يمنة ويسرة، وانحراف الإحساس، بالإضافة إلى نوبات الصداع الوعائى وأعراض اضطراب وظيفة القشرة البصرية بمؤخر الدماغ مثل رُهاب الضوء والهلاوس البصرية والعمى النصفى بالمجال البصرى.

الشقيقة البطنية :

هذا النوع أكثر شيوعا فى النساء، ويبدأ فى الطفولة حيث يعترى الطفل (أو الطفلة) ألم فى الجزء العلوى من البطن يستمر بضع ساعات، ويرجّح التشخيص وجود تاريخ عائلى للإصابة بالشقيقة (بمعنى إصابة أحد أقارب الدرجة الأولى للمريض بالصداع النصفى)، وحدوث نوبات من الألم البطنى مسبوقة أحيانا بنوبة شقيقة تقليدية أو غير تقليدية تستمر حوالى ساعة.

الشقيقة فى الأطفال :

قد يتعرض بعض الأطفال لنوبات الشقيقة، ومن المعتاد فى هذه الأحوال إصابتهم بالشقيقة الشائعة (بدون النسمة) ونادراً ما يُصابون بالشقيقة مع النسمة المصحوبة بأعراض بصرية، ولكن هذه الأعراض تصبح أكثر شيوعا فى مرحلة المراهقة، وبعض الأطفال يشكون من أحوال تُعرف «بمكافئات الشقيقة»(migraine equivalents)، وهى غالبا ما تظهر فى شكل قىء دورى (periodic Vomitiing) لا يرجع إلى سبب واضح مثل الإفراط فى تناول الطعام وهذه النوبات الصفراوية (bilous attacks) قد تعاود الطفل مرة كل شهر ولكنها لا تدوم أكثر من يوم واحد.

كما أن الألم البطنى المتكرر المصحوب بقىء أحيانا هو إنذار آخر يشير إلى احتمال إصابة الطفل بصداع الشقيقة عندما يبلغ سن المراهقة.

وبعض الأطفال يعتريهم دوار الحركة فى أسفارهم عند ركوب السفينة أو الطائرة أو السيارة (Travel Sickness or Motion Sickness)، ومثل هؤلاء الأطفال غالبا ما يصابون بالشقيقة فى مرحلتى المراهقة والشباب، وفى كل الأحوال السابقة يكمن دليل التشخيص فى وجود شخص أو أكثر فى عائلة الطفل تربطه به قرابة دم، يعانى من صداع الشقيقة.

وعلى الرغم من أن الشقيقة أكثر شيوعا فى النساء عنها فى الرجال فإن معدل انتشارها متساوى تقريبا فى الأولاد والبنات.

الشقيقة فى المسنِّين

المسنُّون نادراً ما يُصابون بالشقيقة، وغالبا ما تتحسن الشقيقة مع تقدم العمر، وتتغير خصائص النوبات مع السن، فيصبح القىء أقل حدة، وفى حالات كثيرة يبدأ المريض كلية من الشقيقة أو تخف نوبات الصداع بدرجة كبيرة بحيث لا يمثل أية مشكلة فى حياة المريض، ولقد لوحظ أن النسوة اللاتى تشتد نوبات الشقيقة عندهن فى أثناء دورة الحيض الشهرية تزول نوباتهن تماما عند بلوغهن سن اليأس (انقطاع الطمث) فى معظم الأحوال، ومن ناحية أخرى فإن بعض النسوة يصبن بما يُعرف «بالشقيقة الإياسية» فى هذه المرحلة من العمر دون أن يتعرضن لنوبات الشقيقة فى شبابهن.

شقيقة عطلة آخر الأسبوع (صداع الاسترخاء):

من المعروف أن صداع الشقيقة يشتد عند الكرب ومع الضغوط النفسية، وضغط العمل ومع ذلك فإن الكثيرين من مرضى الشقيقة تعاودهم النوبات فقط أثناء الراحة والاسترخاء فى عطلات آخر الأسبوع وأيام البطالة والعطلات الرسمية، وبعض المرضى تعتريهم النوبات فقط عندما يكونوا متوقعين حدثا مثيراً، وقد تلعب مشاعر القلق والتوتر دورا فى إحداث تلك النوبات.

الصداع المتجمع أو العنقودى (الألم العصبى الشقيقى) :

هذا نوع نادر من الصداع ويختلف فى نواح عن الشقيقة العادية المذكورة سابقا، يصيب الرجال أكثر من النساء (خمسة رجال مقابل سيدة (٥ : ١) معظم المصابين متوسطو العمر، وتبدأ هذه الحالة عندهم بين سن العشرين والأربعين، أى عشرة إلى خمسة عشر عاما بعد بداية الشقيقة. بعض الناس يجد أن الصداع

المتجمع يحدث لهم فى أوقات معينة من السنة فقط، مع أن سبب ذلك غير معروف. ومن المعلوم أن النتروجليسرين» المُستعمل فى علاج الذبحة الصدرية يرسّب النوبات.

وتحدث النوبات أساسا خلال النوم الليلى موقظة المصاب أحيانا بشكل منتظم حتى أن هذه الحالة أُطلق عليها اسم «صداع المنبّة»، وبعض المصابين يشرح حالته بقوله (كأن منبة بدأ يرن داخل رأسى).

خلال الصداع المتجمع تُصاب العين ذاتها دائما، فتصبح حمراء والجفون منتفخة فى بعض الأحيان تدمع العين المصابة (التى يحس فيها الألم) ويكون الأنف فى هذه الناحية مسدودًا. ويمكن لأى من العينين أن تُصاب عندما يتغير الصداع من جانب إلى آخر فى فترات مختلفة من الصداع العنقودى ولأن هذه الحالة نادرة جداً وربما واحد فى العشرة آلاف شخص يُصاب بها فالقليل من الأطباء هو الذى يستطيع الوصول إلى التشخيص الصحيح لقلة الحالات وندرتها.

ويُعرف هذا الصداع أيضا «بصداع الهستامين» وهو عبارة عن صداع وعائى مصحوب بتعرّق وتورد الوجه، ورشح من الأنف، وازدياد التدمع بنفس جانب الصداع كما قلنا، وتحدث النوبات فى مجموعات تفصلها هوادات طويلة تسكن خلالها الحالة فلا تعكر صفو المريض وهذا النوع من الصداع له علاقة بألم الرأس الهستامينى(histamine Cephalgia) ويمكن إحداثه بحقن الهستامين أو بتعاطى الكحولات.

وفى بعض الأحيان لا يتوقف الصداع المتجمّع بعد ثمانية أسابيع بل يستمر لعدة أشهر، وهذه الحالة التى يصعب علاجها تسمى الصداع المتجمع المزمن وهى نادرة جداً ويستطيع المريض وقف النوبة الحادة وإجهاضها عن طريق استنشاق الأكسجين بواسطة قناع بلاستيكى بمعدل سبع ليترات فى الدقيقة إن ذلك يمكن أن يجهض النوبات خلال خمس إلى عشر دقائق والحصول على القناع المناسب وكذلك إسطوانة كبيرة من الأكسجين أمر هام فى هذه الأحوال، ولكن هذه الطريقة تنجح فقط عند ستة من عشر مرضى، أما الباقون فيلزمهم علاج وقائى أكثر فعالية سوف نذكره فى علاج الشقيقة بالعقاقير فى الفصول التالية من الكتاب.

الشقيقة والوراثة :

هناك احتمال يصل إلى(٦٠٪) أن يكون للمصابين بالشقيقة صلة قربى بشخص مصاب بالشقيقة، أما الأشخاص الغير مصابين فهناك احتمال يصل إلى (١٠٪) أن يكون لهم قريب مصاب بالشقيقة، فهذه الأرقام لا تدع مجالا للشك فى أن الشقيقة تنقل بالوراثة، وقد اختار بعض الباحثين أن يفسر هذا كدليل على أن الشقيقة مكتسبة وراثيا.

أما نتائج الدراسات القليلة التى أُجريت على بعض القوائم فتعطى برهان غير نهائى لدعم هذه الفروض، فقد تحدث بعض النوبات فى العائلة بسبب تقليد أحد أفرادها الصغار لطرق الكبار فى التعامل مع الضواغط، ولكن ليس هناك أى دليل علمى على هذا الاعتقاد.

ومعظم نوبات الشقيقة تبدأ فى الطفولة أو فى بداية المراهقة وقد أفادت الإحصاءات بأن المرض يظهر للمرة الأولى فى (٨٠٪) من الحالات قبل عمر الثلاثين وخاصة بين الحادية عشرة والعشرين.

** كيف تتولّد نوبات الشقيقة (ميكانيكية الشقيقة)؟

ويبقى سبب الشقيقة لغزًا، رغم كل ما بذله العلماء من جهود، وكل ما يُطرق من أبواب التوصل إلى كشف هذا الغموض فما زال سبب الشقيقة لا يجد إجابة شافية حتى الآن .. وينبغى أن نشيد بما حققه العلماء فى هذا المجال وما وفروه من الفحوص المتزايدة التعقيد، والتى أصبح بفضلها الكثير مما يحدث فى الدماغ أثناء النوبات معروفا الآن، إلا أن ذلك يختلف عن معرفة السبب، ولكنه بداية جيدة .. والآن مع النظرات .. وفروض العلماء.

أبحاث جريان الدم

* الشقيقة مع النسمة:

دلت الدراسات أنه خلال النوبة يحدث انخفاض فى كمية الدم التى تسرى فى الدماغ، يبدأ هذا الانخفاض فى مؤخرة الرأس ويسرى إلى الأمام بسرعة بين اثنين وثلاثة أجزاء فى الدقيقة.. مع ملاحظة أن هناك حد أدنى من الدم المطلوب للدماغ كى يعمل بشكل جيد، فإذا انخفض هذا المعدل تحدث العوارض. تبدأ

المشاكل فى الفحوص القتالية الدفاعية المسؤولة عن الرؤية، لذا فمعظم النوبات تنطوى على اضطرابات بصرية، وإذا قلّ الدم أكثر نحو مقدمة الدماغ تبدأ أعراض الخدر (التنميل، والوخز والضعف الذى يصيب الوجه واليدين والساقين.

إن الانخفاض فى معدل سريان الدم قد يسبق النسمة ببضع دقائق وقد يستمر حتى بعد انتهاء النسمة وابتداء الصداع. ولكن الصداع عادة ما يكون مرتبطا بردة فعل عكسية داخل الأوعية الدموية هى توسّع الأوعية بسبب ازدياد كمية الدم فى داخلها، هذا التوسّع يولد الآلام لأنه يشكل ضغطا على الأعصاب.

لكن ربط جريان الدم بالعوارض قد لا يكون دقيقا لأن فترة ارتفاع معدل جريان الدم قد تدوم أطول من الصداع.

* الشقيقة بدون النسمة:

بيد إن نظرية زيادة كمية الدم فى الأوعية السابقة كانت غير ذات جدوى عند المصابين بالشقيقة العادية فقد يكون الصداع مصحوبا بتمدد فى الأوعية الدموية بالدماغ أو لا يصحبه أى تغيير على الإطلاق. هذه النتائج المتناقضة تبحث عن دراسات واستقصادات فى كل من الدول الاسكندنافية والولايات المتحدة، فى الأولى حدث انخفاض فى جريان الدم (نتيجة الانقباض فى الأوعية الدموية) وفى الثانية حدث ارتفاع فى معدل جريان الدم (نتيجة التمدد فى الأوعية الدموية) فى الدماغ.

* النظرية المتعلقة بالأوعية الدموية والنظرية العصبية :

مازال الجدل قائما منذ المئة سنة الأخيرة عما إذا كان سبب المشكلة الأساسى من الأوعية الدموية أو من الدماغ نفسه. تؤكد النظرية الأولى أن الأوعية الدموية المغذية للدماغ تنقبض لسبب ما، وبالتالى يسبب قصوراً فى دورة الدم المخية (وهذا مماثل للأوعية الدموية فى اليدين التى تنكمش عند تعرّضها للبرد ـ بدون تأثير سيئ).

أما النظرية الثانية (العصبية) فتفترض أن تبدأ الشقيقة فى أنسجة الرأس ذاتها حيث تنقبض الأوعية الدموية كردة فعل ثانوية للتغيرات الحاصلة فى الدماغ، ويقول المؤيدون لهذه النظرية: إنها تشبه ما يحدث للشخص شحوب عند الخوف، فالشعور يحدث أولا فى الجهاز العصبى المركزى ومن ثم تنقبض الأوعية الدموية

(وبالمثل فإن الأوعية الدموية قد تتمدد بسبب المشاعر كما يحدث عند الاحمرار خجلا)، ففى كلتا الحالتين يكون التأثير على الأوعية الدموية ثانويا.

المُرْسِلات العصبية وصفائح الدم :

بغض النظر عن سبب انخفاض معدل جريان الدم فى الدماغ خلال نوبة الشقيقة، فإن المرسلات العصبية متورطة حتما ومباشرة فى هذه العملية هذه المرسلات الكيماوية تحدث تغييراً فى وظائف الدماغ وفى الأوعية الدموية التى تغذيه، فهل يستخدم ذلك تفسيرا لأسباب الشقيقة؟ بعد أن أصبح من المؤكد أن الكثير من العقاقير الفعالة فى مقاومة الشقيقة تعيق عمل المرسلات العصبية. أما مجموعة المرسلات العصبية التى أجريت عليها الأبحاث المكثفة فهى الأمينات وبخاصة السيروتونين (Serotonin) (5HT) الذى تطلقه صفائح الدم ويؤدى إلى انقباض الأوعية الدموية، والكاتيكولامينات (الأدرينالين والنورأدرنالن والدوبامين) والهستامين والترامين والفينيل ايثيلامين(-Catecholamies (Adrenaline, noradren line,& dopamine) Histamin tyramin and phenylethylamine.

ولقد أكدت الدراسات أن مستوى «السيروتونين» ينخفض فى بلازما الدم أثناء نوبة الشقيقة بينما يزيد الهستامين بشكل واضح فى الدم، ويرتفع مستوى «النور أدرينالين» فى بلازما الدم خلال الساعات الثلاث التى تسبق الاستيقاظ على نوبة صداع نصفى، ثم ينخفض بمجرد حدوث الصداع حتى ينقص إلى أدنى مستوى له قبل أوج الشقيقة بحوالى تسعين دقيقة، ليرتفع من جديد مع زوال الصداع. ويؤدى تناول الأغذية المحتوية على «التيرامين» مثل الجبن والبقول والخمر .. إلى صداع خلال أربع وعشرين ساعة فى بعض المرضى المصابين بالشقيقة، أما تناول الأغذية المحتوية على الفينيل الاين (phenylalanine) (أحد الأحماض الأمينية الأساسية والضرورية للنمو) مثل الشيكولاتة فيؤدى إلى الصداع خلال اثنتى عشرة ساعة فى المرضى الحساسين للشيكولاتة.

وبشكل عام فإن هذه المرسلات العصبية الأمينية هى المسؤولة أمام نظر العلماء، ومتورطة بصفة مباشرة فى حدوث الشقيقة، وعلى ضوئها فقط يمكن تفسير فرط حساسية الأوعية الدموية فى الدماغ للألم فى مرضى الشقيقة، وأيا كانت التغيّرات فى هذه المرسلات العصبية المتورطة فى تولد الشقيقة فإن النتيجة

يُعبّر عنها بالصداع، بالإضافة إلى تغيرات فى تدفق الدم عبر الأوعية الدموية فى الدماغ وفى النشاط العصبى.

الحساسية :

تشير الدراسات التى أُجريت على الأطفال المصابين بالشقيقة أن بعض هذه النوبات قد يكون ناتج عن الحساسية تجاه الطعام، وذكرت دراسة أخرى أُجريت علي بعض البالغين المصابين بالشقيقة والذين لم يستجيبوا للعلاج المعتاد، ولكنهم تحسّنوا عند تناولهم مضادات الحساسية، ومع أن هذه الأبحاث قد أُجريت منذ سنوات إلا أنها ما زالت تنتظر التأكيد، ومن ثم يصبح موضوع الحساسية والشقيقة قيد البحث.

ثانيا: كيف تتغلب على الشقيقة بمفردك؟

*** ماذا تفعل إذا واجهتك نوبة حادة؟**

بإمكانك تخفيف الألم أو تفادى النوبة الحادة إذا واجهتك وذلك باتباع الآتى:

* توقف عن العمل والجأ إلى غرفة معتمة وهادئة.

* حاول أن تنام لمدة أطول لأن الآلام ناتجة عن التعب والإرهاق.

* حافظ على الدفء بارتداء غطاء للرأس (لاسة مثلا)، أو باستخدام زجاجة الماء الساخن، ويمكنك أيضا استخدام الردة بدلا عن الماء، أو المدفأة وبعض المرضى يرى أن حماما ساخنا يساعده جيداً.

* حاول الضغط على موضع الألم أو باستخدام عصابة للرأس، وقد ذكر أبو نعيم فى كتابه «الطب النبوى» أن هذا النوع (الشقيقة) كان يصيب النبى ﷺ، فيمكث اليوم واليومين، ولا يخرج. وفيه عن ابن عباس، قال: خطبنا رسول الله ﷺ وقد عصب رأسه بعصابة.

وعصب الرأس ينفع فى وجع الشقيقة.

وأيضا يمكنك الضغط على موضع الألم بوضع زجاجة الماء الساخن، أو كيس الردة الساخن أو كيس الثلج، فهذا قد يخفف من الألم.

* تناول مسكّنات الألم البسيطة: إما الأسبرين (٦٠٠ ـ ٩٠٠ ملجم) (قرصان أو ثلاثة أقراص) أو «باراسيتامول (١٠٠٠ملجم) قرصان فى بداية النوبة، وفى حالات الإصابة الشديدة تناول أقراص كافرجوت (Cafergot) (أرجوتامين مع كافيين)

للكبار: تناول حبتين عند بداية ألم الشقيقة ثم تناول حبة واحدة كل نصف ساعة حتى يزول الألم، ولكن يجب أن لا يتجاوز مجموع ما تتناوله (٦) حبات.

* تحذير: لا تستعمل هذا الدواء بكثرة ولا تعطه للمرأة الحامل.

* تجنب الضوضاء والضجيج.

* تخفيف الأعباء الوظيفية.

* مراقبة نوعية الطعام.
* الابتعاد عن الأماكن المقلقة
* التنفس بعمق والاسترخاء كما مرّ بنا سابقا.
* ممارسة الرياضة.
* تناول الطعام بمعدل ثلاث وجبات يوميا.
* عدم الجلوس طويلا تحت الشمس أو فى حمّام السّاونا.

ولكن ما هى العوامل المثيرة لنوبات الشقيقة؟

تمعّن فى هذه اللائحة للمثيرات الممكنة لصداع الشقيقة ولكن يجب أن تعلم أنها قد لا تثير النوبات بشكل قاطع:

(١) قلة الطعام

* الصيام
* تأخير أو عدم تناول الوجبات.
* الطعام القليل جدًا (كوجبة خفيفة أو سلطة).

(٢) أطعمة معيّنة

* الكحوليات (الخمر) والبيرة.
* الشوكولاتة.
* الجبنة (خاصة المعتّقة أما الجبنة القريش (الحلوم) وغيرها من الجبنة الخفيفة فلا ضرر منها)
* الموالح مثل البرتقال والليمون
* المكسّرات
* اللحوم بما فيها السجق
* منتجات الحليب
* القهوة والشاى

* البصل
* الأطعمة المحتوية على جلوتامات الصوديوم.

(٣) النوم

* النوم الكثير جدًا
* النوم القليل جدًا

(٤) للنساء فقط: اضطراب الهرمونات بالجسم

* الحيض: خلال أو قبل الدورة الشهرية.
* عوارض فترة انقطاع الطمث (الإياس أو سن اليأس)
* حبوب منع الحمل

تحذير: إذا شعرت المرأة بتغيير فى نمط الشقيقة خلال تناول الحبوب فيجب مراجعة الطبيب فوراً، فقد يكون ذلك تحذير من سكتة دماغية وشيكة وفى تلك الحالة يجب الإقلاع عن الحبوب فوراً.

(٥) الآلام الموضعية فى الرأس والعنق (العلاج الطبيعى يخفف الألم):

* أوجاع العيون
* الجيوب الأنفية
* العنق
* الأسنان والفك

(٦) عوامل المحيط أو البيئة

* الحرارة
* البرودة
* الضوء
* الضجيج
* السينما
* السوق
* الحفلات
* الروائح (دخان السجائر .. العطور.. وغيرها..)

(٧) التمارين المرهقة جسمانيا والسفر

التمارين الجسدية القاسية قد تثير الشقيقة فى بعض الناس. فى هذه الحالة حاول أن تتناول أقراص الجلوكوز قبل وبعد الإجهاد فوراً، وأن تأكل فطيرة بعد انتهاء التمرين.

أما السفر فهو يشمل مجموعة من مثيرات الشقيقة، ولكن هناك بعض الإجراءات التى يمكن أن تتخذها لتتجنب النوبة:

* تجنب الضغوط النفسية والقلق بأن تبكّر نصف ساعة تجهّز فيها أمتعتك وأنت هادئ النفس مطمئن البال.

* لا تخفف من تناول الوجبات. تناول شيئا قبل الخروج من البيت، وعند الوصول إلى المطار، محطة القطار، محطة الأتوبيس أو أى مكان آخر.

* إن كنت تعانى من دوار السفر، خذ الأقراص المناسبة لذلك مثل(درامامين[1] أقراص حبتان Daramamine Tabs) قبل الخروج بنصف ساعة، وهذا مهم جدًا عند الرحلات الجوية حيث تتأخر الوجبات غالبا، بينما يساهم فى انخفاض ضغط الأكسجن أكثر وأكثر فى حدوث الصداع. والسفر عموما قد يثير نوبة الشقيقة عند الكبار والصغار، ومن ثم فإن تناول الأقراص قد يساعد فى تجنب نوبة الشقيقة خصوصا إذا تأخرت وجبات السفر أو كانت غير شهية.

(٨) الحساسية:

الرأى الطبى لم يحدد بعد عما إذا كانت الحساسية عاملا هاما لحدوث الشقيقة أم لا. فإذا اكتشفت أنك تشعر بأن لديك حساسية تجاه نوع معين من الطعام أو مجموعة من الأطعمة.. مثل الجبن ومنتجات الألبان.. والأسماك.. والبقول.. والشكولاتة والبصل وغيرها.. فهل معنى ذلك أنك سوف تصدر الأمر فورًا بمنع دخول هذه الأطعمة إلى مطبخ بيتك؟! .. هذا التصرف خطأ كبير!

فقد ثبت أن هناك نسبة معينة من مرضى الصداع النصفى تصفيهم نوبة الصداع لأسباب أخرى غير تناول واحد من هذه الأطعمة.. ومعنى ذلك أن الصداع النصفى قد يحدث فعلا دون أى تدخل من الطعام. فالمريض يستطيع أن يأكل أى نوع من أنواع الطعام دون أن يخشى خطر الصداع الناتج عن تناول هذه الأطعمة أما إذا اكتشف أن صداعه يرتبط بتناول نوع معين فإن عليه أن يمتنع عن تناوله.

---

(١) يستعمل الدرامامين أقراص كالآتى: للكبار: ٥٠ ـ ١٠٠ ملجم (١ـ٢ قرص).
للأولاد بين ٧ـ ـ ١٢ سنة: ٢٥ ـ ٥٠ ملجم (نصف إلى١ قرص)
للأطفال بين ٢ ـ ٦ سنوات: ١٢ ـ ٢٥ ملجم (ربع إلى نصف قرص)
للأصفال أقل من سنتين: ٦ ـ ١٢ ملجم (ثمن إلى ربع قرص)

(٩) الضغط النفسي: جرّب الاسترخاء (Relaxationtherapy) الذى وصفناه سابقا فقد يفيدك بالطبع، وكذلك التنفس العميق. كما أن ممارسة الرياضة مثل الجرى والسباحة أو لعبة الجولف تساعد كثيراً فى تخفيف التوتر والصداع. أما الذين لا يتيسر لهم الاشتراك فى الأندية لممارسة السباحة أو الجولف فنحبذ لهم ممارسة رياضة الجرى أو حتى المشى. يقول «سيمور دياموند»[١] أحد أخصائى الصداع بأمريكا أن الفرد يجرى مبتعداً عن آلام الصداع متى أراد. ذلك أن الجرى فى حد ذاته يساعد الفرد على التخلص من الصداع حيث أنه يسبب انطلاق كميات كبيرة من «الإندورفينات» (Endorphins) وهى مجموعة من المواد تعمل داخل الجسم كعقاقير مسكنة طبيعية. ويرى دكتور «دياموند» أن هذه المسكنات الطبيعية قد تكون هى السبب فى تخفيف آلام الصداع النصفى فى مرضاه الذين يمارسون رياضتى المشى والجرى (العدو) وتؤكد الدراسات أن الرياضة البدنية مفيدة لمرضى الشقيقة وبخاصة (رياضة العدو الوئيد) أى العدو بسرعة تكفى لرفع سرعة النبض فوق ١٥٠ فى الدقيقة ولمسافة تكفى لجعل الشخص متعبا قليلا.

ويرتاح آخرون بقراءة كتاب ما، أو بمشاهدة التليفزيون أو ممارسة الاسترخاء والتنفس بعمق .. ويجب ألا يكون الاسترخاء محصوراً ببضع دقائق فى يوم العمل، ولكن يجب أن تمارسه بشكل أوسع أو بشكل مثالى فى كل حياتك.

وأخيراً، فإن الذى يمكن أن يحدد لك العامل المثير لنوبة صداعك النصفى، هو أن تحتفظ لنفسك بسجل يومى منتظم كالذى مرّ بك سابقا حتى يتمكن من تحديد ذلك العامل المثير، وفى هذه الحالة يجب عليك تجنّبه.. مع العلم أن ذلك قد لا يكون ممكنا دائما.

والآن ابدأ بتسجيل البيانات التى قد تساعد على إنقاذك من عذاب الصداع النصفى.

ذكرنا فيما سبق طريقة الاسترخاء وهى من الطرق الفعالة فى علاج الصداع النصفى الناتج عن الكرب والتوتر والآن نذكر بقية..

الطرق الفعالة التقليدية الأخرى لعلاج الصداع النصفى (بدون دواء):

يقول الأطباء المتخصصون إنه قد يكون من العسير أو من المستحيل شفاء

(١) د. «دياموند» مدير المؤسسة القومية للصداع النصفى ومدير عيادة «دياموند» للصداع بشيكاغو.

حالات الصداع النصفى شفاءً تاما دائما، ولكن يمكن لمرضى هذا النوع من الصداع الإسهام بنصيب وافر فى تخفيف حدة ما يشعرون به من أعراض يجلبها إليهم مرضهم هذا ويقللون قدر ما يستطيعون من معاناة شديدة تلازمهم فى الجزء الأكبر من أوقاتهم، ومن بين الطرق الفعالة التقليدية أو المبتكرة والتى نجحت بالفعل فى مد يد العون للكثيرين والكثيرين من مرضى الصداع النصفى، وليقرأها معنا قراؤنا الأعزاء من المرضى وغير المرضى ليستفيدوا منها، أو ليفيدوا بها من هو فى حاجة إليها.

(١) المعالجة بالتغذية الاسترجاعية الحيوية (التقليم الحيوى الراجع) (Biofeed back)

يقول الأطباء: إن هذا الأسلوب العلاجى قد مكّن العديد من المرضى من التغلب على صداعهم النصفى إما بالتخلص منه تماما، وإما بإرغامه على الانسحاب فى أقصر وقت، ولذا استطاعوا الاستغناء تماما عن كل ما كانوا يتعاطونه من جرعات عقاقير الصداع. ويقول دكتور «هارتدج» صاحب إحدى عيادات «فلوريدا» للعلاج النفسى: إنه بمقارنة حالات مرضى الصداع النصفى وأعراضهم قبل وبعد تلقى هذا العلاج والتدريب عليه لوحظ أنهم قد تخلصوا من حوالى (٧٥- ٨٠٪) من آلامهم بفضل استخدامه فى مرضى النوع الشائع، ومن حوالى (٨٥- ٩٠٪) من الألم فى مرضى النوع التقليدى منه فى أسلوب العلاج «بالتغذية الاسترجاعية الحيوية» يوجد ثلاثة أنماط من المعلومات التى يمكن تزويد المريض بها أثناء النوبة والاستفادة منها فى إجهاضها على النحو التالى:

- يزوّد المريض بمعلومات فورية مستمرة عن درجة انتقاخ الشريان الصدغى الناجمة عن توسعه أثناء نوبة الصداع النصفى، ويُدرّب على أن يتعلم أن يقلل قطره وبذلك يُجهض النوبة.

- يمكن تسجيل انقباض عضلات الرقبة بواسطة جهاز رسم كهرباء العضل (electromyograph)، ويُزوّد المريض بمعلومات فورية ومستمرة عن معدل التوتر وانقباض هذه العضلات أثناء نوبة الشقيقة فى محاولة منه على إرجائها عن موعدها بما يساعد فى تخفيف الصداع.

- كذلك يمكن تدريبه على رفع درجة حرارة أصابع يده أو يده كلها فقط

بتركيز تفكيره فيها، وبذا تزداد كمية ما يصل إليها من الدم فتقل كمية ما يصل من الدم إلى المخ وهذا يعمل على ضيق الأوعية الدموية الواصلة إليه وتخفيف حدة ما يشكوه المريض من أعراض.

٢ـ المعالجة بالوخز بالإبر: (Acupuncture)

كلمة (Acupuncture) مأخوذة من اللاتينية Acus (إبرة)، (punctura) أى يوخز، والوخز بالإبر هى طريقة صينية قديمة للعلاج، تُستعمل للوقاية من المرض أو لتثبيت معدل الصحة عند المريض وذلك إما بتنبيه أو تثبيت سريان الطاقة فى الجسم الإنسانى ويتم ذلك بإثارة نقاط الوخز المنتشرة على سطح الجسم بواسطة إبر معدنية مدببة طويلة لا تصدأ، معقّمة عادةً، تدخل هذه الإبر إلى أعماق مختلفة من الجلد، إما يدويا، وفى بعض الأحيان يُرسل تيار كهربائى مع الإبرة، أو تُثار هذه النقاط عبر أقطاب كهربائية سطحية، أو بأشعة الليزر، أو بالحرارة أو بالتدليك.

إن إدخال الإبر تعطى آثاراً مزيلة للألم عن طريق إثارة المسكّنات العصبية الكيماوية(Endorphins) الموجودة بشكل طبيعى فى الدماغ، هذه المسكّنات يتم إنتاجها بنسب مختلفة استجابةً لمتطلبات الجسم، وتعمل على مكافحة ألم الصداع، كما أن هذه الإثارة تزيد من إنتاج هذه المسكّنات الطبيعية وبذلك يخفف الشعور بالألم.

اليوجا: Yoga

اليوجا: رياضة روحية نشأت أصلا فى الهند منذ ثلاثة آلاف سنة على الأقل وهى تعمل بشكل شمولى ـ محدثة تقدما عاما فى كل من الجسد والفكر. يلتزم ممارسوا اليوجا بنظام غذائى صارم يخلو من الخمر بمختلف ألوانها وأشكالها والبصل والثوم والحمضيات (البرتقال والليمون)، ويتناولون ثلاث وجبات يوميا، ويكتفون بملء نصف المعدة بالطعام الذى يحتوى على القليل من الجبن.. بينما يُملأ ربعها بالماء ويُترك الربع الباقى فارغا لتجنب أى شعور بالامتلاء وانتفاخ البطن، ويُمضغ الطعام جيداً، ويؤكل ببطء، وتضاف النخالة إلى الغذاء لتجنّب الإمساك، وهناك ثلاثة عناصر رئيسية تتكون منها اليوجا: التمارين الجسدية (Asanas)وتمارين التنفس(pranayama)وتمارين الاسترخاء والتركيز. وقد صُممت

تمرينات التنفس لتحقيق السيطرة الشعورية على التنفس بالإضافة إلى استخدام عضلات المعدة للتأكد من انتفاخ الرئتين تماما عند الشهيق، أما التمرينات البدنية فتمارس ببطء شديد وتتضمن حركات مرونة أو الاحتفاظ بأوضاع معينة لفترات من الوقت، وتحتاج هذه التمرينات لصبر فى الممارسة حتى تصبح مريحة ومن ثم تعيد اليوجا اكتساب ليونة المفاصل والمحافظة عليها لينة مرنة.

كما أن ممارسة تمارين الاسترخاء والتركيز تخفف الضواغط عند الأشخاص المعرّضين لأنواع الصداع والشقيقة المتعلقة بالضواغط، وعادة يتحقق ذلك خلال ثلاثة أشهر، وبعدها يندر أن يُصاب معظم ممارسى اليوجا بالصداع.

*****

المعالجة بالتأمل أو التفكير التجاوزى أو المتسامى
Transcendental Meditation

تتضمن تغيير عادات التحرّك السيئة وإلقاء نظرة جديدة على الطريقة التى يفكر أو يتحرك بها الشخص فالضواغط على العمود الفقرى نتيجة للعادات السيئة فى الوقوف والجلوس والمشى تصيب العضلات والأعصاب فى الظهر والعنق مما قد يؤدى إلى الصداع والشقيقة، وتغيير هذه العادات السيئة إلى الوضع الأمثل مع توجيه الانتباه إلى ملاحظة وإرخاء أى مجهود أو شد غير ضرورى يسمح للعمود الفقرى بالتمدد، وللضواغط بالتبدد قد تبدو الأوضاع الجديدة فى البداية غريبة جداً، خاصة إذا كانت تختلف عن العادات الأصلية للشخص، ومن ثم فهو يحتاج لصبر فى الممارسة حتى تصبح مريحة وتصل إلى حد السلاسة (عشرة أو عشرين درسا) (أو أكثر) لتحقيق تحسن ما، فالنجاح الأولى صعب الاكتشاف.

لقد انتشر التأمل التجاوزى (المتسامى) فى دول الغرب وذاع صيته عن طريق معلّميه خلال الربع الأخير من القرن الماضى وحتى الآن، ويؤكد هؤلاء الأساتذة أنه عظيم الأثر فى الوقاية من نوبات الصداع لدى مرضى الشقيقة وصداع التوتر، ولا غرابة فى هذا لأن الاسترخاء والانسحاب من النشاطات اليومية يساعد بلا شك فى تخفيف التوتر بما يسهم فى خفض معدل تواتر نوبات الصداع.

العلاج بتقويم العظام (Osteopathy)

أسس هذا النوع من العلاج الدكتور (أندرو تايلورستيل) من الولايات المتحدة فى بداية السبعينات من القرن الماضى، ويهدف هذا العلاج إلى إعادة العمل الصحيح وسهولة الحركة لبدنية الجسم أو للجهاز العضلى العظمى عن طريق حركات التمدد اللطيفة، والعلاج اليدوى الخاص للمفاصل المتشنجة، فغالبا ما تكون العضلات الصغيرة عند قاعدة الجمجمة مشدودة للغاية، ومتقلّصة وتؤلم عند اللمس فى حالات الصداع، وتتألف المعالجة فى هذه الحالة من ضغط يدوى لطيف عند قاعدة الجمجمة لإرخاء التشنج العضلى، يتبع ذلك حركات إيقاعية لطيفة لتمديد الأنسجة المتقلصة، أما إذا كانت هناك مفاصل متصلبة فى أعلى العنق فيتم إرخاء ذلك بواسطة تمرينات الحركة الصحيحة، وتدوم جلسة العلاج عادة بين عشرين وثلاثين دقيقة معظم أنواع الصداع الناتج عن التوتر تتجاوب فوراً مع العلاج وقد تأخذ عدة جلسات من المعالجة بشرط أن يستمع المريض إلى النصيحة فيما يتعلق بالوضع الصحيح عند العلاج.

العلاج بالانعكاس اللاإرادى (Reflexology)

تقوم هذه الطريقة على العلاج بالضغط على أجزاء محددة من القدمين: فكل موضع من القدم يرتبط بأجزاء مختلفة (اليد، الرأس، الرجل. . إلخ) وأعضاء مختلفة من الجسم لذلك فإن التدليك والضغط على باطن القدم يساعدان على إزالة المشاكل المتعلقة بالضواغط النفسية كالصداع، وقد يستعمل المعالج مواضع فى اليد بالطريقة ذاتها.

ومثل معظم العلاجات التقليدية الأخرى، فهذا النوع من العلاج يعنى بالمحافظة على الصحة، ويمنع حدوث المرض (علاج وقائى) بالإضافة إلى كونه يساعد فى تخفيف ألم الصداع، إن يدىّ المعالج مهمة للغاية فى القيام بحركات ديناميكية وحسّاسة لتخفيف الألم، وإذا أحسّ الشخص بألم أثناء تدليك المعالج لبعض المواضع فهذا يعنى أن هناك حالة اضطراب، ضغط، أو انسداد. . وعليه أن يتوقف لكى يتوجه المريض إلى زيارة طبيب الأمراض العصبية المتخصص للبحث عن سبب الصداع؛ لأن هذا العلاج كغيرة من العلاجات التقليدية الشاملة، لا يتناسب مع حالات معينة مثل الحالات التى تتطلب عملية جراحية. . الأمراض المعدية. . إلخ.

العلاج بضغط الأصابع (Shiatsu)

شياتسو، تعنى فى اليابانية «ضغط الأصابع» وهى طريقة للعلاج ترتكز على الطب الشرقى، تستعمل هذه الطريقة المط والضغط فى كل أنحاء الجسم على قنوات الطاقة ذاتها التى تُستعمل فى الوخز بالإبر، ويمكن تطبيق هذا الضغط باستعمال الأصابع، الإبهام، الراحتين، المرفقين، الركبتين والقدمين.. وقد تحدثنا عنه فيما سبق، ونضيف بأن ممارسة الضغط على قناة المرارة من جانب الرأس يمكن أن يخفف عوارض الصداع مبدئيا، أما الضغط عند مؤخرة الجمجمة (التى تسمى منطقة المرارة رقم ٢٠) فيعمل على انطلاق الطاقة الراكدة، وكذلك فإن الضغط برؤوس الأصابع بين الحواجب هو ذا فائدة، وقد تستعمل بعض الأعشاب كالأقحوان النعناع، القصعين الأحمر (ناعمة مخزنية) لتكميل العلاج ويمكن تدليك قنوات الجسم باستعمال زيوت عطرية تحتوى على الخزامى والبابونج والمردكوش وكغيرها من طريق العلاج التقليدى الشامل، فإن الشياتسو تعمل على تخفيف الألم (الصداع وغيره) بمعالجة السبب الكامن فى عدم التوازن لمساعدة الجسم فى الاستفادة من قدراته الخاصة على الشفاء الذاتى.

العلاج الساخن / البارد

لما كان اتساع الأوعية الدموية يتأثر إلى حد كبير بتعريض هذه الأوعية إلى الحرارة والبرودة فإن ذلك قد يعنى الأمل فى التغلب على نوبات الصداع النصفى، ولكن هل يستطيع كل مريض تعريض نفسه للحرارة والبرودة؟ إن عدد كبير من أطباء الصداع النصفى يشكّلون فى قدرة كل فرد على القيام بهذا العمل وكذلك فى جدوى هذا الأسلوب ولكن بعض مرضى الصداع النصفى يؤكدون نجاحهم فى إجهاض نوبات الصداع بهذه الطريقة، يقول د. «أوجستوس روز»، أستاذ الطب النفسى: إن هذا الأسلوب يعتمد على أن يقوم المريض فور إدراكه بقرب حلول إحدى النوبات بأخذ «دش ساخن» لفترة طويلة يعقبة «دش بارد» لدرجة تسبب قشعريرة الجسم لفترة من الوقت بعد أخذه وبذا يتمكن المريض من التخلص من ألم الصداع ومعاناته المؤكدة، ويضع بعض الأطباء نظاما آخر للعلاج بالماء، ويرى أنه لا ضرر من محاولة التدواى به.. كما يلى:

- فى اليوم الأول: دش ظهرى بالماء، صباحا، ودش علوى مساءً

- فى اليوم التالى: تعكس النظام السابق، ويستمر العلاج على هذا المنوال لمدة ثلاثة أسابيع يُضاف إلى ذلك حمام نصفى كل يومين أو ثلاثة أيام، ولا تنس القيام ببعض التمارين الرياضية وأنت حافى القدمين، ولا مانع من تناول بعض الأعشاب التى تفيد فى علاج الصداع. أما الغذاء فيجب أن يكون معتدلا وغنيا بالفيتامينات وخاصة (ب١، ب٢، ب٣) مع التقليل من الملح والامتناع عن التدخين.

ويضيف لنا الأطباء أن العلاج بالحرارة والبرودة لا يصلح لكل فرد، مثل كبار السن والمرضى ببعض أمراض معينة يجب عليهم ألا يلجأوا لمثل هذا الأسلوب بل يتجنّبوه تماما، ومثل هؤلاء الأفراد يمكنهم أن يستعينوا بوضع الثلج المجروش داخل الفم فهذا قد يماثل فى أثره أخذ الدش الساخن والبارد.

علاج الصداع النصفى بالأعشاب والنباتات الطبية

١- يغلى لتر من الماء ويضاف إليه مقدار (٢٥) جرام من زهر الفول ويستمر فى غليه (٤-٥) دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه عدة مرات فى اليوم ويستمر على ذلك حتى تزول الآلام.

٢- يفيد مستحلب المنة كثيراً فى معالجة الصداع والصداع النصفى، ويحضر المستحلب (الشاى) بالطريقة المعروفة، ويُشرب منه (١-٣)كوب يوميا مع التأكيد على عدم الإفراط لأنه يسبب غثيانا وقيء خاصة عند الذين لم يتعودوا على شربه، وينصح لهم بشرب المستحلب بين وجبات الطعام فليس بعده مباشرة.

٣- يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبة الخنشار (السرخس الذكر) بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع فى جورب، وتوضع بعد التصفية على مكان الألم لمدة خمس دقائق، ثم يُحفظ فى الثلاجة المنزلية، ليكرر به العلاج حتى تزول آلام الشقيقة بإذن الله.

٤- يستعمل زيت الخزامى لتخفيف ومعالجة آلام الشقيقة بتدليك موضع الألم ويُعمل الزيت من مقدار حفنة من الأزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون وتركها فى زجاجة بيضاء مسدودة سداً محكما فى الشمس لمدة أسبوعين، يُصفى بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش ويحفظ للاستعمال.

٥- زيت الأقحوان[1] ويستخدم بنفس الطريقة السابقة، ولعمل الزيت يُضاف إلى كمية من رؤوس الأزهار الصفراء ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون فى زجاجة مُحْكمة السد، وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميا، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.

٦- تستعمل حمامات قدمية ساخنة بمستحلب زهر البابونج لمعالجة الصداع والصداع النصفى وفيها يوضع ملء (٤) حفنات من الأزهار فى الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف) ويستعمل ساخنا فى المساء قبل النوم، وتُجفف بعده القدمان، وتُلفّان بالصوف أو يُلبس جورب صوفى فوقهما لإثارة العرق فيهما.

٧- يستعمل مستحلب أزهار المردقوش (المردكوش) وأغصانها المجففة لمعالجة الصداع النصفى الناتج عن التوتر العصبى، وذلك بغلى مقدار جرامين من الزهور فى فنجان ماء وشرب مقدار فنجانين من المغلى فى اليوم على جرعات متعددة.

٨- تستعمل ثمار الخمان الأسود (خابور Sambucus Ebulus): عصير الثمار الطازج (٢٠) جراما منه يوميا لمعالجة الصداع النصفى على أن يداوم المريض على استعماله أطول فترة ممكنة.

---

(١) خذ قبضة من الأقحوان، سخنها فى المقلاة، واستعملها ساخنة، فهذا يشفى الشقيقة وهذه العشبة تشفى الصداع إذا وُضعت على قمة الرأس.
ولكن من المهم اختيار عشبة الأقحوان المناسبة (Tanacetum Parthenium) اى النبتة البرية ذات الرأس الأصفر الأبيض، ويمكن أيضا شراء أقراص تحتوى على المادة الفعالة (٢٥مجم) هذا إذا لم تتمكن من الحصول على العشبة، والجرعة فى هذه الحالة: قرص واحد يوميا، وقد دلت الاختبارات الطبية مؤخراً ان أكل ثلاث أوراق طازجة من هذه النبتة فى اليوم يقلل من تواتر وحدّة الشقيقة، وقد يخفف الدوار والتقيؤ أيضا، وليس هناك أعراض جانبية للذين يتناولون الأقحوان لفترة طويلة من الزمن، وربما كان تقرح الفم مشكلة، لكن بعض المصابين بالشقيقة يقولون إنهم يتجنبون هذا العارض بأكلهم الأوراق فى قطعة من الخبز (ساندوتش).

ثالثا: علاج الشقيقة (الصداع النصفى) بالعقاقير

أكدت الخبرة الإكلينيكية أن معظم مرضى الصداع النصفى لا ينتظمون على الأدوية الموصوفة لهم من قبل الأطباء وبخاصة فى الحالات المزمنة التى لا تعيق المريض عن ممارسة نشاطاته اليومية، وأصبح للعقاقير سمعة سيئة فى أغلب الأحيان، فمعظم العقاقير الطبية لها أعراض جانبية مزعجة وأحيانا ضارة، ومن ناحية أخرى فإن الاعتماد على الدواء وإدمان تعاطيه أصبح سمةً بارزة للعديد من الأدوية مثل المسكّنات والمهدئات والمنومات والمخدرات والمنبهات، وبالتالى يتعين علينا أن نأخذ حذرنا عند استعمال تلك العقاقير حتى نتجنب الاعتماد عليها، وإدمان تعاطيها وبخاصة فى الأمراض المزمنة والمعاودة مثل الصداع النصفى.

ولعل من الحكمة أن نتجنب استخدام الأدوية فى حالات الشقيقة إلا إذا دعت الضرورة لتعاطيها، كأن يتعرض المريض لنوبات عنيدة تربك حياته وتعوقه عن ممارسة نشاطاته اليومية، عندئذ يصبح اللجوء إلى الدواء ضرورة ملحة لتخفيف معاناة المريض، بشرط أن يكون تحت إشراف طبى متخصص، فتكون المجازفة أقل، وعلى الطبيب أن يقرر العلاج اللازم ويتابع الحالة بعد ذلك، فالدواء الصحيح فى الوقت الصحيح يكون ذا منفعة عالية.

معلومات تهمك

ـ حافظ على الجرعة الموصوفة.

ـ عند مراجعة طبيبك ثانية يمكنك أن تذكر له بدقة الآثار المفيدة أو السيئة لوصفته.

ـ كما أن الألوان لا تناسب كل الأشخاص، فالدواء كذلك، حاول أن يصف لك الطبيب الدواء الذى يلائمك (أقراص.. شراب.. أو غيرها من المستحضرات).

ـ يجب أن تتناول الأقراص دائما مع شراب لكى ينزل بسرعة وبشكل تام، وهذا يخفف من الطعم الكريه لبعض الأقراص.

ـ أما الأقراص التى تؤخذ قبل الاكل فيجب أن تؤخذ مع جرعة من الماء أو الشراب الدافئ (الذى يذوّب الأقراص بسهولة أكبر وبشكل ملطّف) ثم اجلس

بهدوء حوالى نصف ساعة حتى تكون الأقراص قد امتصت، بعدها تناول شيئا من الطعام. . وبهذه الطريقة يمكنك أن تخفف أو حتى تلغى ألم الرأس والدوار.

- خذ الأقراص عند أول إشارة للشقيقة ولا تنتظر حتى يقوى الألم، فإذا لم تكن هناك عوارض منذرة فيجب أخذ العلاج الفعال بأسرع وقت ممكن بعد بدء الصداع. . وأخذ الدواء المبكر مهم جداً وضرورى لسببين: الأول: أنه مع تطور نوبة الشقيقة يقل النشاط المعوى، وقد تُقفل الفتحة بين المعدة والأمعاء، وهذا يؤخر أو يمنع امتصاص الدواء المأخوذ عن طريق الفم. أما السبب الآخر: فهو أن مسكّنات الألم لها تأثير محدد، أى أنها تستطيع معالجة الألم إلى حد معين، فإذا ارتفع الألم إلى أكثر من ذلك (ضعف. . أو ثلاثة أضعاف هذا المستوى) فعندها لن يكون للأقراص أى تأثير.

الأدوية المستعملة لمعالجة نوبة الشقيقة الحادة

ذكرنا بعض العلاجات عند الإجابة على سؤالنا (ماذا تفعل إذا واجهتك نوبة حادة؟) ونذكر هنا بعض العلاجات الأخرى.

- مضادات الهستامين Antihistamincs

التى تؤخذ بشكل شائع لعلاج دوار السفر، ومن ثم توقف أو تقلل من الدوار الذى يعتبر عارض عادى للشقيقة، وعند توقف الدوار يمكن أخذ المسكنات عبر الفم، والمسكن الأمثل فى وقت نوبات الشقيقة الحادة هو مركب من «البانادول»و«الكودابن» يسمى«باركودول أوسولبادين» paracodol or Solpadeine وبالرغم أن المسكنات تستعمل أحيانا فى علاج الشقيقة، فهى على العموم غير منصوح بها فى العلاج.

- مضادات القىء: Antiemetics

أفضل الأدوية عقار (Metaclopromide) الميتاكلوبروميد (ماكسولون (Maxolon)، فهو يزيد من حركة الأمعاء وله تأثير مفيد على الدماغ حيث أنه يخفف من الدوار، ويجب ألا يُعطى للأطفال.

أما الثانى فهو عقار البروكلور بيرازين (Prochlor perazine) وهذا الدواء يخفف أيضا الدوار، ويمكن أن يُعطى عن طريق المعى المستقيم فى شكل تحاميل

(لبوسات)، وتأثيره أقوى من السابق ولكنه لا يؤثر فى حركة المعدة، ولعل أشهر الأدوية وأعظمها أثر فى إجهاض نوبات الشقيقة الحادة هو(الميجراليف Migraleve) وهو مكون من أحد مضادات القىء، والباراسيتامول، والكافيين والكودايين.

ـ الإرجوتامين Ergotamine

كغيره من العقاقير يجب أن يؤخذ فى وقت مبكر من حدوث النوبة لكى يكون فعالا، ولكن سمعة هذا العقار قد ساءت على مدى السنين الماضية بسبب كثرة أعراضه الجانبية الشائعة وهى الدوار، التقيؤ، برودة اليدين والقدمين، تشنج العضلات وألم المعدة، وتختفى هذه الأعراض بعد ساعتين أو ثلاثة.

أما أكثر الأعراض خطورة والنادر جداً فهو الغنغرينا، يحدث بسبب كثرة تعاطى الدواء ولفترات طويلة (عشرة أو عشرين ضعف أو أكثر من الجرعة المحددة) كما قد يعرّض المريض للهلاوس والاضطرابات الذهانية والصداع والإدمان على تعاطى الدواء بحيث يصعب على المريض الكف عن تعاطيه، ولا يمكن تحرره من هذا العقار إلا بدخوله المستشفى، ولا ينصح باستعمال الدواء للأطفال.

ويوجد عشرات المستحضرات الطبية التى تحتوى على السيكليزين(cyclizine) وهو أحد مضادات الغثيان والقىء،وأشهر الأدوية فى هذا الصدد هى(الكافرجوت) Cafergot، «والميـــجريل» Migril و«الميجـــرانيل» Migranil و«سبازيو ميجـــران» Spasmomigran.

ـ الدايهيدرو إرجوتامين (دايهدرو إرجوت)

Dihydroer gotamine (Dihydergot)

يتميز هذا الدواء بأن تأثيره القابض للأوعية الدموية أقل من تأثير «الأرجوتامين» وبالتالى فهو أقل فائدة فى إجهاض النوبات الحادة للصداع النصفى، ومن الشائع استخدامه كعلاج وقائى، ويحظر استعمال مستحضرات الإرجوت[1] فى المرضى المصابين بقصور فى الدورة الدموية المخية أو فى الشريان التاجى أو فى دورة الدم بالأطراف، وكذلك أثناء الحمل كما سبق أن ذكرنا.

---

(١) تشمل كل مستحضرات الإرجوتامين كلها.

العقاقير بين النوبات (المعالجة الوقائية للشقيقة)

تهدف المعالجة الوقائية إلى تقليل نوبات الصداع النصفى وخفض معدل تواترها فى المرضى الذين تلاحقهم نوبات من الصداع تصل إلى عدة مرات أسبوعيا.

وأهم الأدوية التى تستخدم لهذا الغرض هى المهدئات مثل الفاليوم والليبريوم واللكسوتانيل(valium, or Librium or Lexotanil) وغيرها، ومضادات الاكتئاب مثل التربتزول Trptizol، والتوفرانيلTofranil ، وقد وجد أنها نافعة عند الأشخاص المكتئبين، وفعالة أيضا فى مكافحة الشقيقة حتى عند عدم وجود الإكتئاب، وموانع البروستاجلاندين(prostaglandin): مثل الأسبرين والداكلوفيناك (diclofenac) والنابروكسين (Naproxen)، ومحضرات البيتا (Beta Blocker) مثل البروبرانولول (انديرال) ويستخدم أيضا فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع وعلاج الذبحة الصدرية (Inderal) Propranolol وكذلك محضرات الألفا (Alphaadrenergie Lockers) مثل الإندروامين (Indoramine)، وكذلك المثرجيد (ديزيريل) (eseril) Methysergide وهو مثبط قوى للسيروتونين مفيد فى المعالجة الوقائية للشقيقة ولكن ينصح باستعماله لفترة لا تزيد على ثلاثة شهور ثم يوقف الدواء لمدة شهر قبل أن يبدأ المريض فى تعاطيه من جديد، وأخطر مضاعفاته تليف الكلى وحدوث تليف خلف الغشاء البريتونى عند الانتظام على تعاطيه لفترات طويلة.

- الكلونيدين(كاتابريس أو يكساريت(Clonidine (Catapress or Dixarit).

وهو دواء خافض لضغط الدم، ويستخدم بجرعات صغيرة جداً لعلاج وقائى لمكافحة نوبات الشقيقة وبخاصة تلك التى تحدث أثناء دورات الحيض الشهرية، ويكفى تناول ربع الجرعة المستخدمة فى علاج ارتفاع الضغط لتحقيق هذا الغرض، ويلاحظ أن اللاتى لا يستجبن لهذه الجرعة الصغيرة لا تفيدهم زيادة الجرعة فى العلاج.

وهناك أدوية أخرى تستخدم أيضا للوقاية من نوبات الشقيقة مثل الأندوسيد والبريكتين والساندوميجران والديزيريل والتجريتول والإبانيونين ومدرات البول

والبارلوديل والهيبارين، ولعل كثرة الأدوية المستعملة فى منع نوبات الشقيقة تشير إلى أن عمليات معقدة تشارك فى إحداثها تمر بمراحل عديدة يؤثر كل دواء فى إحداها، ولا يوجد دواء أوحد يفوق الآخرين جميعا، كما لا يوجد مريضان متشابهان تماما فى الاستجابة للأدوية، وقد يكون من الضرورى تجربة مجموعة من الأدوية للتوصل إلى الدواء الأنسب لكل مريض على حده.

وقبل أن تفرغ من استعراضنا للمعالجة الدوائية للشقيقة تجدر الإشارة إلى ضرورة تجنب قيادة السيارات والمركبات والأوناش، وتشغيل الماكينات أثناء المعالجة بمضادات الحساسية مثل البريكتين، والمهدئات مثل الفاليوم، ومضادات الصرع مثل الإبنيوتن والتجربتول، و«الساندوميجران» وغيرها من الأدوية التى تجلب النعاس وتؤثر على درجتى التركيز والانتباه.

وماذا بعد؟

لا يذهب بك الخيال بعيدا للبحث عن علاج للشقيقة!، فعلى الرغم من وفرة النتائج التى تمخضت عنها «بحوث الشقيقة» فإنها لم تحسم المشكلة بشكل قاطع، ولم تُعرف على وجه اليقين كافة العوامل التى تُسهم فى تولد صداع الشقيقة، وحتى الآن لم يُكتشف العلاج الأمثل للشقيقة، فكل ما يمكن لطبيبك أو للطبيب المتخصص عمله هو مساعدتك على التعرف على الأشياء التى تثير النوبات عندك، إرشادك إلى الطرق التى تساعدك على تجنّبها، مساعدتك على التغلب على النوبات متى حدثت، وكذلك يضمن لك الطبيب أن تستفيد من أفضل طرق علاجية متوفرة، ففى الوقت الحاضر كم كبير من العقاقير قيد الاختبار، فقد يكون من بينها عقار أو أكثر ذو منفعة بالنسبة لك، ويبقى السجل اليومى للنوبات، وتفاصيل العلاج وما يحدث فيها من ملاحظات، فى غاية الأهمية بالنسبة للمريض والطبيب معا. . وهو الحل الأمثل للوصول إلى معالجة صحيحة من أقرب طريق. . وهناك الآن «عيادات الشقيقة» فى بلدان عديدة من العالم، يشرف عليها أطباء متخصصون، وباحثون مهتمون بمشكلة الصداع، وهذه العيادات معنية فى المقام الأول بدراسة نوبات الشقيقة الحادة للكشف عما يجرى خلالها من تغيرات، بالإضافة إلى تقييم العلاجات المختلفة التى تتم تجربتها على هؤلاء المرضى، وتلتمس شركات الأدوية النصيحة من تجارب الأدوية الحديثة التحضير التى تجرى

فى هذه العيادات.

ويُصنف المرضى المترددون على «عيادات الشقيقة» إلى مجموعات إكلينكية كلٌّ منها تمثل نمطا متميزاً من أنماط الشقيقة، حتى يسهل إجراء البحوث ومتابعة العلاج فى كل نمط على حده.

وبشكل عام يمكن القول أن الأبحاث حول الشقيقة (الصداع النصفى) ومعالجتها تزدهر، وهى بحاجة إلى النمو والازدهار أكثر لزيادة فهمنا ومعرفتنا بالحالات وللسماح بإعطاء المريض العلاج الأمثل للشقيقة.

تم بحمد الله تعالى وتوفيقه

المراجع

أهم المراجع العربية:ـ

١ـ الأمراض العصبية ـ دكتور فيصل الصباغ ود. أنس سنج ـ منشورات جامعة دمشق ـ كلية الطب ١٩٩٢ـ ١٩٩٣م.

٢ـ الموسوعة الطبية الموجزة ـ د. عصام الحمصى ـ مؤسسة الإيمان بيروت ـ لبنان.

٣ـ قاموس الرجل الطبى. وضع نخبة من أساتذة كليات الطب اعداد: دكتور محمد رفعت. دار مكتبة الهلال بيروت ـ لبنان.

٤ـ الطب النبوى للإمام أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان الذهبى ـ ط أولى ـ مطبعة الحلبى القاهرة.

٥ـ الطب النبوى لابن قيم الجوزية ـ تحقيق الدكتور عادل الأزهرى والدكتور محمود فرج العقدة. دار إحياء الكتب العربية. القاهرة.

٦ـ الطب المصرى القديم د. حسن كمال ـ مكتبة مدبولى ـ القاهرة.

٧ـ التداوى بلا دواء د. أمين رويحة. دار القلم ـ بيروت.

٨ـ التداوى بالأعشاب د. أمين رويحة. دار القلم ـ بيروت.

٩ـ الصداع عند الأطفال والأولاد، د. خليل محسن. دار الكتب العلمية ـ بيروت.

١٠ـ العلاج بالفاكهة والخضار. هيفاء هرملانى دار المناهل ـ بيروت.

١١ـ مرشد العناية الصحية حيث لا يوجد طبيب. ديفيد ورنر ـ ترجمة د. جى حداد ـ ط مؤسسة الأبحاث العربية ش.م.م ـ بيروت ـ لبنان.

١٢ـ مخك وأعصابك أ. د عبد اللطيف عثمان، الزهراء للإعلام العربى ـ القاهرة.

١٣ـ الصداع والصداع النصفى. أ. د عبد اللطيف عثمان، الزهراء للإعلام العربى ـ القاهرة.

١٤ـ فضائل وكمالات بسم الله الرحمن الرحيم وخواص القرآن فى علاج الأبدان. للشيخ يوسف إبراهيم بقوى ـ دار الفاتح للتراث الإسلامى. القاهرة.

١٥- أطباء من الطبيعة د. محمد كمال عبد العزيز - دار الطلائع - القاهرة.
١٦- مشاكل الصداع والشقيقة. د. جون ويس، ترجمة مركز التعريب والبرمجة - الدار العربية للعلوم - بيروت.
١٧- الغذاء قبل الدواء. إعداد د. محمد رفعت - ط دار المعرفة - بيروت - لبنان.
١٨- الوخز بالإبر الصينية وهم أم حقيقة - د. فتحى سيد نصر - مكتبة مدبولى - القاهرة.
١٩- اليوجا طريق الصحة والسعادة والشباب. تأليف أبابانت.
٢٠- كيف تعالج الألم بواسطة الضغط بالأصابع. تأليف الدكتور روجردالت.
٢١- وصفات الأعشاب فى علاج الأمراض، للدكتور موسى الخطيب مكتبة هاشم - القاهرة.
٢٢- الماء خير علاج - الشركة الشرقية للمطبوعات.
٢٣- المجلات والدوريات العلمية والطبية المتخصصة بالعربية والإنجليزية.
٢٤- التشخص التفريقى فى الأمراض الداخلية. د. على حداد وآخرين. ط. دار القلم العربى بحلب ١٩٩٠.
٢٥- التشخيص والمعالجة فى الأمراض الباطنية د. بدر الدين الحسينى وآخرين. ط. مؤسسة الشام ١٩٨٧ - ١٩٨٨م.

References أهم المراجع الأجنبية

1- Roland, L.p. Merrit,S Textbook of Neurology Philadelphia,I989.

2-Robert, C .& R.M. Crowell, Year book of Neurology and Neuro - surgery, Mosby year book, 1991 and 1992.

3- Osman, A.M. Understanding Neurology, Cairo University, Press, 1979.

4- M.S Ibrahim: Therapeutics in Medicine, Cairo 1984.

5- Rose, F.C., & Gawel, M.: Migraine, The facts, oxford Uni - versity press, 1979.

6- Textbook of Basic Medicine: M.S. Ibrahim vol I & 11 Cairo, 1984.

7- Osman, A.M. Therapeutice, Emergencies & prescriptions, Cairo University press, 1983.

8- Olsan, W.H., Brumback, R.A, Gascon, G., and Christoferson, L.A.: practical Neurology for the primary Care physician, chartles, c. Thomas publisher, 1981.

الفهرس

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة